

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ СЕМЬИ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование  
Направленность «Психология семьи и семейное консультирование»

ВКР допущена к защите  
зав. кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Н. Васягина  
«14» ноября 2018 г.

Руководитель ОПОП:  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Н. Васягина

Исполнитель:  
Наговицына Елена Игоревна,  
студент ПСС – 1601z группы

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:  
Адушкина Ксения Валериевна,  
кандидат психологических наук,  
доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2018

## **Оглавление**

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава I. Теоретическое обоснование проблемы психологической безопасности семьи .....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретическое обоснование понятия безопасность.....	7
1.2. Выделение критериев психологической безопасности семьи .....	15
1.3. Выделение личностных детерминант психологической безопасности семьи.....	19
<b>Вывод по главе I.....</b>	<b>23</b>
<b>Глава II. Исследование влияния личностных факторов на психологическую безопасность семьи .....</b>	<b>26</b>
2.1. Методы и организация исследования .....	26
2.2. Анализ и интерпретация результатов .....	35
2.3. Количественный и качественный анализ результатов .....	39
<b>Вывод по главе II .....</b>	<b>43</b>
<b>Глава III. Разработка программы, способствующей развитию ответственности, доверия, эмоциональной устойчивости в супружеских отношениях.....</b>	<b>45</b>
3.1. Программа, способствующая развитию ответственности, доверия, эмоциональной устойчивости в супружеских отношения .....	45
3.2. Описание занятий, предусмотренных программой .....	51
<b>Заключение.....</b>	<b>60</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>62</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>68</b>

## **Введение**

Потребность в безопасности является одной из базовых потребностей человека. По мнению И.А. Баевой, В.П. Соломина, Л.А. Михайлова, Т.В. Маликовой, О.В. Шатровой и других ученых семья, является широко представленным в обществе социальным институтом, который обязан строить свою локальную систему безопасности. Функция безопасности в семье предполагает охрану биологического и социального бытия членов семьи, защиту от физических и психологических опасностей, исходящих от окружающего мира. Вступая в брак, люди заинтересованы в долговременном выживании, стабильности и уверенности в будущем. Однако, социально-экономическая и политическая обстановка в стране и в мире влияет на семейную систему и ее безопасность. Каждый человек, подвергаясь негативным влияниям внешней среды, чувствуя угрозу своей безопасности, старается скрыться от этих угроз. Рассматривая семейные отношения как гарант психологической безопасности, как место, где можно скрыться от внешних угроз, люди могут впадать в депрессию, уходить в зависимости или разрывать семейные узы, не получая ощущения безопасности, находясь в семье.

**Актуальность** нашей работы обусловлена тем, что нарушения внутрисемейных отношений оказывают негативное влияние на ощущение безопасности каждого члена семьи. Построение удовлетворительных межличностных отношений зависит от личной заинтересованности каждого участника этих отношений, а так же от личностных качеств и особенностей участников отношений. Говоря о семейных отношениях, мы можем предполагать, что личная заинтересованность в построении удовлетворительных межличностных отношений присутствует, но личностные особенности каждого из супругов могут препятствовать не только построению удовлетворительных межличностных отношений, но и ощущению психологической безопасности как каждого члена семьи в отдельности, так и всей семьи в целом.

Тема психологической безопасности семьи изучена недостаточно. Среди отечественных ученых, рассматривающих психологическую безопасность семьи мы можем отметить Аркаеву Н.И., Ахмадееву Е.В., Баеву И.А., Беляеву П.И., Грачева Г.В., Долгову В.И., Зинченко Ю.П., Зотову О.Ю., Кабаченко Т.С., Краснянскую Т.М., Маликову Т.В., Михайлова Л.А., Соломина В.П., Шатрову О.В., Эксакусто Т.В.

**Объектом исследования** является психологическая безопасность семьи.

**Предмет исследования:** личностные особенности человека, влияющие на психологическую безопасность семьи.

**Цель:** выявление личностных детерминант психологической безопасности семьи.

**Задачи:**

1. осуществить теоретический анализ и синтез научных источников;
2. организовать практическое исследование личностных особенностей людей, состоящих в браке;
3. организовать практическое исследование состояния психологической безопасности семьи;
4. представить количественный и качественный анализ результатов исследования;
5. выделить критерии психологической безопасности семьи;
6. выделить личностные детерминанты психологической безопасности семьи;
7. разработать программу, направленную на способствование развития в супружеских отношениях качеств, необходимых для формирования психологической безопасности семьи.

**Гипотеза исследования:** на состояние психологической безопасности семьи влияют личностные особенности супругов.

**Методами исследования стали:** теоретико-методологический анализ данных литературы; эмпирические методы (наблюдение, опрос);

диагностические («Самоактуализационный тест» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз, 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелл, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин, опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» А. Н. Волкова, тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко, опросник «Психологический климат семьи»), психологические, а также математико-статистические методы (факторный анализ, метод ранговых корреляций Спирмена).

#### **Методологическая основа:**

- проблемы семьи и брака, семейного неблагополучия (Алексеева Л.И., Васягина Н.Н., Волкова А.Н., Голод С.И., Гурова Р.Г., Елизаров А.Н., Дементьева И.Ф., Мансуров Н.С., Медведева Г.П., Олиференко Л.Я., Сатир В., Фелинская Н., Харчева А.Г., Шульга Т.И.).
- психология безопасности (Зинченко Ю.П., Котик М.А.)
- безопасность как отсутствие опасности (Белов П.Г., Дмитриев А.П., Фишер Д., Шарихин А.Е.);
- понятие психологической безопасности (Рощин С.К. и Соснин В.А.);
- удовлетворенность браком (Голод С.И., Столин В.В., Карабановой О.А.)
- психологический климат семьи (Добрынина О.А.).

**Теоретическая значимость** данной работы заключается в изучении научно-исследовательских разработок в современной науке, объясняющих механизмы формирования психологической безопасности семьи. В обосновании проблем и условий, связанных с формированием психологической безопасности семьи.

**Практическая значимость исследования** заключается в формулировании личностных детерминант психологической безопасности семьи, а так же в разработке программы, направленной на способствование развитию в супружеских отношениях качеств, необходимых для формирования психологической безопасности семьи. В дальнейшем это послужит полезным инструментом в семейном консультировании по вопросам психологической безопасности семьи, межличностного общения, семейных конфликтов.

**Этапы проведения исследования:**

- 1) теоретический;
- 2) практический (тестирование, обработка результатов);
- 3) завершающий (выделение личностных детерминант психологической безопасности семьи).

**База исследования:** в исследовании приняли участие 50 супружеских пар, не имеющих детей, проживающих в городе Глазове. Возраст исследуемых 25-35 лет. Продолжительность брака от 1 года до 3 лет.

**Структура дипломной работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка из 65 наименований и приложения. Работа содержит 8 диаграмм и 8 таблиц.

## **Глава I. Теоретическое обоснование проблемы психологической безопасности семьи**

### **1.1. Теоретическое обоснование понятия безопасность**

Состояние опасности и безопасности являются важнейшими психическими состояниями человека. Словарь терминов МЧС определяет безопасность как «состояние защищенности личности, общества, государства и среды жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз или опасностей. Безопасность является важнейшим условием существования человека наряду с его потребностью в пище, воде, одежде, жилище, информации. Безопасность выступает интегральной формой выражения жизнеспособности и жизнестойкости различных объектов биосферы и ноосферы в духовной и культурной сферах, во внутренней и внешней политике, в обороне, экономике, экологии, социальной политике, физическом и моральном здоровье, в информатике, технологии. При этом учитывается наличие одновременно нескольких источников опасности и их потенциальных жертв. Интегральным показателем и критерием безопасности является риск. Конечной целью обеспечения безопасности является нейтрализация или исключение различных опасностей угроз и рисков» [25]. Иными словами, состояние безопасности является одним из важнейших состояний для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека, и определяется не только внутренними факторами, но и рассматривается на уровне общества и государства.

Помимо общей безопасности, определяют так же психологическую безопасность. Энциклопедический словарь дает следующее определение психологической безопасности «переживание личностью психологического комфорта, выражающееся в осознании собственного статуса, чувства собственного достоинства и их неприкосновенности, а также в эмоциональном принятии себя. В аспекте взаимодействия личности со СМИ психологическая безопасность означает невмешательство СМИ в личностное пространство человека» [63]. Иными словами, говоря о психологической

безопасности, мы говорим о психологическом комфорте и принятии себя, а так же не вмешательство средств массовой информации в личное пространство человека.

Другое определение психологической безопасности, говорит о том, что психологическая безопасность – это положительное самоощущение человека, его эмоциональное, интеллектуальное, личностное и социальное благополучие в конкретных социально-психологических условиях, а также отсутствие ситуаций нанесения психологического ущерба личности и ущемления ее прав. В данном случае говорить о безопасности в конкретных условиях, а так же соблюдение прав личности [56].

Помимо состояния психологическую безопасность можно рассмотреть в качестве целостной системы процессов. В результате протекания данных процессов потребности, возможности, ценности субъекта соответствуют отражению субъектом реальной действительности. При этом различные компоненты системы (процессы, образы, ценности и др.) могут выступать в качестве детерминант ее развития в целом и выполнять на разных этапах формирования психологической безопасности подчиненную или ведущую функции. Психологическая безопасность как система является сложно структурированной, в ядре данной системы лежат противоречия между внешними требованиями к субъекту и его жизненными ориентациями.

Для наилучшего понимания и определения безопасности стоит рассмотреть ее в качестве системы отношений определенного субъекта к себе, другим и к миру. При описании деятельности субъекта, С.Л. Рубинштейн отмечал существенность отношения человека к тому, что происходит, а не самого по себе хода событий [54]. Рассматривая отношения как условие существования человека, С.Л. Рубинштейн отмечал существование двух взаимосвязанных форм отношений – человека и бытия и человека и другого человека, акцентируя внимание на том, что все формы отношений составляют сущность субъекта [54]. Все вышесказанное дает понять основу психологической безопасности, с одной стороны как



отношения, представленные совокупностью личностных свойств и проявляющиеся во взаимосвязях человека с объективной реальностью (являясь теми условиями, которые обеспечивают определенный уровень жизнедеятельности человека), и отношения, определяющие внутренние ощущения, состояния, свойства субъекта (в целом удовлетворенность жизнью) – с другой.

Несмотря на разнообразность и многомерность отношений, именно отношения с другими и к другим являются во многом определяющими для ощущения защищенности, сохранности, целостности субъекта. С.Л. Рубинштейн отмечал: «Я не существую без другого; я и другой сопринадлежны... Я самоопределяюсь во всех своих отношениях к людям, в отношении своем ко всем людям – к человечеству как совокупности и единству всех людей» [54].

Система отношений возникает в условиях, когда каждый субъект взаимосвязан с множеством других субъектов. В случае нарушения системы, например, когда «выпадает» один из ее элементов, снижается устойчивость и разбалансировка всех элементов, а сама система находится в состоянии напряжения. В итоге, мы можем сказать о том, что наличие опасности или грозы хотя бы для одного элемента системы (отдельного субъекта) приводит к тому, что все элементы находятся в состоянии опасности [54]. Все вышесказанное определяет необходимость определять социально-психологическую безопасность как явление, возникающее в процессе общения и взаимоотношений людей друг с другом.

Рассматривая социально-психологическую безопасность, возникает один важный вопрос – к какой психологической категории относится безопасность, т.е. рассматривать ее как состояние, свойство или как процесс. Содержание каждого из этих понятий представлено в порядке изменчивости и динамичности. Состояние – это характеристика объекта, которая с одной стороны учитывает динамичность, а с другой стороны – целостность и относительную стабильность системы. В целом состояния человека

обусловлены целями активности и адаптации к среде и ситуации, актуальными социальным и межличностным статусом. В состояниях отражается взаимодействие человека с жизненной средой, с социальным пространством. Изменения жизненной среды, в том числе и незначительные, приводят к определенным изменениям в человеке как в целостности и приводят в новое состояние. Описанное понимание изучаемого феномена дает возможность рассматривать социально-психологическую безопасность как особое состояние, обусловленное в целом определенной системой отношений, в частности – межличностными отношениями.

Определяя социально-психологическую безопасность как особое состояние, появляется необходимость описать условия его возникновения, критерии его оценки [50].

Исходя из понимания того, что отношения субъекта другими людьми являются основой социально-психологической безопасности, можно выделить условия социально-психологической безопасности. Первым условием выступает удовлетворенность межличностными отношениями, т.е. положительно оцениваемая взаимосвязь, позволяющая реализовать потребности и интересы субъектов взаимоотношений. Критерием первого условия становятся высокая удовлетворенность или неудовлетворенность. Под вторым условием можно рассмотреть гармоничный характер отношений. Его определяет согласие, договор, мирное событие или согласованность мнений, суждений самого субъекта относительно своих отношений с другими, а так же тех, с кем он вступает в отношения. Высокая гармоничность – дисгармоничность отношений может выступить критерием данного условия. И, наконец, третьим условием выступает защищенность. Она с одной стороны понимается как отсутствие нарушений, а с другой – устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям, таким, например, как оскорбления, угрозы, принуждения и т.п. [50]. Основным критерием защищенности мы можем выделить толерантность – интолерантность.

Описанные выше критерии создают для каждого субъекта свой уникальный потенциал социально-психологической безопасности как совокупность средств, условий, необходимых для ведения, поддержания и сохранения целостности субъекта отношений. Цель этого потенциала – создавать возможность противостоять либо подвергаться угрозам внешнего и внутреннего мира, взаимодействуя с ними [51].

Таким образом, под социально-психологической безопасностью можно понимать состояние динамического баланса внутреннего потенциала субъекта и внешних условий, обусловленное наличием гармоничных, приносящих удовлетворение взаимоотношений, характеризующихся защищенностью (отсутствием деформаций, нарушений и трудностей, а также толерантностью в отношениях), что позволяет реализовать духовно-психический потенциал субъекта в процессе жизнедеятельности, сохранить его целостность.

Основу для формирования потенциала социально-психологической безопасности обеспечивает преломление личностью усвоенного социального опыта и проявление его в социальных условиях и выработанных паттернах [49].

Позитивная направленность двух из трех или же всех трех показателей обеспечивает высокий потенциал социально-психологической безопасности. Так же можно выделить неопределенный потенциал (содержательное значение по всем трем или по двум из трех показателей) и низкий потенциал – негативное направленность по всем трем, либо по двум из трех показателей.

Проявление низкого потенциала выражается в сложных и напряженных отношениях, которые человек имеет желание изменить. Описание своих отношений как опасных, угрожающих, является серьезным сопротивлением на пути налаживания отношений. В данном случае отношения оцениваются как эгоистичные, несправедливые, но при этом решительные и уверенные.

Социально-психологическая безопасность – состояние, рассматриваемое как динамическая структура проявлений психики субъекта в каждый момент его жизнедеятельности. Результатом взаимодействия различных механизмов и функций, которые заняты обработкой поступающей извне информации, является оказываемое влияние на социально психологическую безопасность система всех полюсов отношений субъекта [31].

Во многих случаях, социально-психологическая безопасность субъекта может носить довольно многозначный или неопределенный характер, быть безотчетной. Как состояние социально-психологическая безопасность является целостной характеристикой отношений субъекта к окружающему миру в определенный момент времени относительно состояния его потенциала, его статуса и его возможностей, а так же уровня его притязания, планов, особенностями социального взаимодействия.

Как и любое состояние, она является целостной характеристикой отношений человека к окружающему пространству в некоторый период времени относительно степени соответствия его потенциала, возможностей и статуса (в данный момент), уровню его же притязаний, ожиданий, планов и надежд, особенностям социального взаимодействия. Таким образом, в процессе обеспечения социально-психологической безопасности, формирования толерантности к различного рода негативным психологическим воздействиям, необходимо учитывать многообразие отношений, их многомерность, характер социально-психологических позиций субъектов [31].

Трансформации экстремальности в опасность осуществляется посредством отсутствия необходимого уровня контроля над значимой ситуацией, что в свою очередь происходит из-за нехватки или избыточности ресурсов соматики, эмоционального отреагирования и осмысленности восприятия. Таким образом состояние экстремальности выступает в качестве актуализатора как потребности субъекта в личной безопасности, так и его

потребности в личностном развитии. Обозначенные потребности выступают в качестве основы деятельностной активности личности по обеспечению собственной безопасности.

С попаданием субъекта в экстремальную ситуацию на первый план выходит проблема обеспечения личной безопасности. Вероятность появления феномена экстремальности зависит от субъективной рефлексии субъектом физических и эмоциональных трудностей, трудностей осмысления аспектов взаимодействия с различными феноменами, факторами, ситуациями. Последствия воздействия экстремальности на субъект можно разделить на четыре уровня:

1. психофизиологические изменения;
2. изменения психической деятельности;
3. личностные изменения;
4. социально-психологические изменения.

Психологическое самообеспечение безопасности имеет свои закономерности, стратегии, принципы, средства и методы организации. Изменение картины мира субъекта приводит к разрушению системы самообеспечения безопасности [30].

Необходимой частью жизнедеятельности человека является формирование стратегий безопасности, т.к. состояние безопасности является одной из значимых составляющих любой деятельности. Формирование ключевых стратегий поведения в различных сферах (познании, социальном взаимодействии и т.п.), а так же развитию базовых компетенций способствует знание закономерностей, стратегий, принципов, феноменологии, методов психологического самообеспечения безопасности [26].

В самом общем виде под безопасностью можно понимать защищенность [46]. Однако, конкретизируя понятие безопасности и его смысловой интерпретации, следует рассмотреть его в нескольких

направлениях, раскрывающих определенные ракурсы обозначенной категории:

1. состояние безопасного бытия;
2. защита от правонарушения, насилия, вражеских действий, избегание тюрьмы;
3. какое-либо место, действие, состояние, личность, обеспечивающие либо защищающие состояние безопасности.

Состояние безопасности разных субъектов под действие идентичных или даже одних и тех же факторов неоднородны. Данный факт требует сопоставления характеристик этих факторов с определенными личностными особенностями субъекта. Безопасность всегда соотносится с чем-то или кем-то в большей или меньшей степени приближения, что соответственно сказывается на уровне безопасности субъекта [21]. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что понятие безопасности с психологической точки зрения в самом общем виде следует рассматривать не как отсутствие внешних угроз, а как внутреннюю характеристику конкретного субъекта, которая имеет свойство изменяться под действием каких-либо внешних и внутренних факторов. Следует отметить необходимость при изучении параметров безопасности анализа соответствующего уровня отношений субъекта с внешним миром, который выступает для него как фон, индикатор или как гарант необходимого уровня бытия.

## **1.2. Выделение критериев психологической безопасности семьи**

В российской психологической науке в последние годы стала активно изучаться проблема психологической безопасности. В частности рассматривались различные виды безопасности: личности, образовательной среды, ребенка, информационная безопасность. Однако психологическая безопасность в контексте супружеских отношений не исследовалась и ее критерии не выделялись.

В ряде исследований (И. А. Баева, Е. Н. Волкова, Е. Б. Лактионова, В. М. Львов, А. Г. Макеева) установлено, что именно психологическая безопасность является условием, обеспечивающим формирование и развитие функционального комфорта, поддержание высокого уровня личностно-эмоциональной защищенности и социально-психологической умелости, оптимизацию резервных возможностей личности в деятельности [10].

Понятие психологической безопасности неоднородно. Данный термин в 1995 г. ввели С.К. Рошин и В.А. Соснин, определив его как «состояние общественного сознания, в котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, поскольку оно создает реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан сегодня и дает им основания уверенности в будущем» [53].

Т. С. Кабаченко рассматривала психологическую безопасность «как самостоятельное измерение в общей системе безопасности», представляющее собой состояние информационной среды и условия жизнедеятельности общества, не способствующее нарушению психологических предпосылок целостности социальных субъектов, адаптивности их функционирования и развития [33].

Психологическую безопасность в широком смысле рассматривает Б. А. Еремеев, понимая ее как «осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни, обеспечивающее его душевное равновесие и развитие» [30]. Как состояние защищенности психики от

воздействия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной информационно-ориентированной основы социального поведения человека, психологическую безопасность определяет Г. В. Грачев [26].

Исходя из анализа понимания психологической безопасности исследователями, под психологической безопасностью супругов мы будем понимать способность семьи сохранять устойчивость в конфликтной, психотравмирующей ситуации, в сопротивляемости и способности противостоять деструктивным внутренним и внешним воздействиям, к которым, безусловно, относится супружеская измена, и реконструировать отношения после них.

Удовлетворенность браком можно рассмотреть в качестве одного из критериев психологической безопасности семьи. Понятие «удовлетворенность браком» в психологической и социологической литературе трактуется неоднозначно.

Например, В. В. Столин определяет понятие «удовлетворенность – неудовлетворенность» браком как стойкое эмоциональное явление (генерализованную положительную или отрицательную эмоцию), которое может проявляться как непосредственно в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, так и в разнообразных мнениях, оценках, сравнениях [36].

С. И. Голод считает, что «удовлетворенность браком, очевидно, складывается как результат адекватной реализации представления (образа) о семье, сложившегося в сознании человека под влиянием встреч с различными событиями, составляющими его опыт (действительный или символический) в данной сфере деятельности» [23].

По мнению О. А. Карабановой, удовлетворенность браком субъективна и бывает абсолютной только в том случае, когда оба супруга довольны моделью своей семьи и не желают что-либо менять [34].



В качестве аспекта психологической безопасности семьи можно рассмотреть такое понятие, как психологический климат семьи.

В научной литературе синонимами понятия «психологический климат семьи» являются «психологическая атмосфера семьи», «эмоциональный климат семьи», «социально-психологический климат семьи». Следует отметить, что строгого определения этих понятий нет. Например, О. А. Добрынина под социально-психологическим климатом семьи понимает её обобщённую, интегративную характеристику, которая отражает степень удовлетворённости супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения [28].

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным и как долго продлится брак. Так для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплочённость, возможность всестороннего развития личности каждого её члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый её член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — ещё и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнёра, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьёй одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведёт к депрессиям, ссорам, психической напряжённости, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным [28].

Психологический климат можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям [28]. Стоит отметить, что эмоциональная атмосфера семьи является важным фактором эффективности функций жизнедеятельности семьи, состояния её здоровья в целом, она обуславливает стабильность брака.

Многие западные исследователи считают, что в современном обществе семья утрачивает свои традиционные функции, становясь институтом эмоционального контакта, своеобразным «психологическим убежищем» [32]. Отечественные учёные также подчёркивают возрастание роли эмоциональных факторов в функционировании семьи.

Таким образом, критериями, определяющими наличие или отсутствие психологической безопасности в семье, выступают удовлетворенность браком и положительный психологический климат в семье.

### **1.3. Выделение личностных детерминант психологической безопасности семьи**

Психологическая безопасность является важнейшим условием полноценного развития человека, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности, условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни.

Человек - это совокупность его индивидуально-психологических особенностей [56]. Система его взглядов, мировоззрений, отношений к миру создает некоторый ресурс, потенциал, совокупность возможностей, которые помогают преодолевать различного рода неблагоприятные воздействия для обеспечения своей безопасности.

Критериями психологической безопасности становятся индивидуально-психологические особенности человека, проявляющиеся в различных условиях, и индивидуальный опыт человека. Многообразие критериев безопасности определяется условиями взаимоотношений человека со средой. Одним из определяющих критериев безопасности является целостность человека: физическая, психологическая, психическая (в том числе и духовная). Еще одним критерием психологической безопасности является личностный рост и развитие человека (как результат преодоления различного рода опасностей и сохранения целостности). Развитие человека в условиях преодоления им угрожающих, опасных обстоятельств является возможностью становления себя и своего жизненного пути, самоактуализации личности. Гармония с самим собой способствует более целостному и адекватному ответу на различного рода угрозы, что является важным фактором развития личности и способствует ее психологической безопасности [61].

Основанием современных моделей психологической безопасности является психологическое здоровье личности и возможность ее развития – духовного, нравственного [49].

Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни. Использование понятия «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования, вследствие чего О.В. Хухлаевой составляется обобщенный «портрет» психологически здорового человека [49].

В исследованиях Г.С. Никифорова критериями психологического здоровья выступают психические процессы, состояния и свойства личности [42].

Психическими процессами как критериями здоровья выступают: максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности (адекватность психического отражения), адекватное восприятие самого себя, способность концентрации внимания на предмете, удержание информации в памяти, способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность.

Психические состояния как критерии здоровья включают: эмоциональную устойчивость (самообладание), зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями (страх, гнев), свободное, естественное проявление чувств и эмоций [30].

Свойства личности, определяющие ее здоровье: оптимизм, сосредоточенность (отсутствие суетливости), уравновешенность, нравственность (честность), адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид), независимость, непосредственность (естественность), чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, адекватная самооценка, самоконтроль, активность, целеустремленность (обретение смысла жизни).

Дифференцируя личностные качества, способствующие психологической безопасности человека, можно выделить несколько групп [31]:

1. Индивидуально-типологические особенности (критичность мышления, внимательность, преобладание волевой сферы, эмоциональная устойчивость, способность противодействовать усталости, творческое мышление и др.).

2. Личностные особенности (адекватная самооценка (самоотношение), самоактуализация, когнитивная сложность, рефлексия, высокий уровень самосознания, уверенность в себе, адаптивность, активность по самоутверждению, коммуникативность, идентичность (отражает целостность личности), ответственность, «гибкое» сознание, способность к саморазвитию, жизнестойкость, самоконтроль и уверенность в себе и др.).

3. Субъектные (социально-психологические) особенности (субъектность, сформированная система смысловой регуляции жизнедеятельности и др.).

Личностные особенности человека, помимо его личной психологической безопасности, определяют и психологическую безопасность семьи. От поведения человека в конкретных ситуациях, от его реакции на различные жизненные события, от умения выстраивать отношения зависит развитие семейной системы. Мы можем сказать, что человек, чувствующий личную психологическую безопасность, может способствовать психологической безопасности семьи. Поэтому, среди личностных качеств, определяющих психологическую безопасность личности, мы выделили личностные качества, детерминирующие психологическую безопасность семьи.

Личностные качества, способствующие психологической безопасности семьи:

1. зрелость чувств и умение их выразить;
2. эмоциональная устойчивость;

3. адаптивность;
4. ответственность;
5. доверие и подозрительность;
6. тревожность.

Кроме того, одним из важнейших условий удовлетворенности браком является соответствие ролевых ожиданий имеющимся в браке. Т.е. удовлетворенность браком, будучи одним из показателей психологической безопасности семьи, зависит от ролевых ожиданий супругов.

Так же, детерминантой положительного психологического климата в семье выступает устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям [21]. Следовательно, данное качество мы можем отнести к детерминантам психологической безопасности семьи, т.к. психологический климат в семье является одним из критериев психологической безопасности. В факторе «устойчивость человека к неблагоприятным ситуациям» мы можем объединить такие личностные качества, как адаптивность и тревожность, т.к. они определяют на сколько человек подвержен негативному влиянию неблагоприятных ситуаций и способен ли он адаптироваться к неблагоприятной ситуации.

Таким образом, обобщая вышесказанное, список личностных качеств человека, детерминирующих психологическую безопасность семьи, выглядит следующим образом:

1. зрелость чувств и умение их выразить;
2. эмоциональная устойчивость;
3. ответственность;
4. устойчивость к неблагоприятным ситуациям;
5. ролевые ожидания;
6. доверительность и подозрительность.

## **Вывод по главе I**

Тема психологической безопасности семьи в российской психологической науке не разработана, критерии безопасности не определены, но реалии современного состояния института семьи говорят о том, что данная тема актуальна и требует разработки.

Говоря о психологической безопасности семьи, следует определить и такие понятия как безопасность и психологическая безопасность.

Итак, безопасность – это состояние защищенности от внешних и внутренних угроз и опасностей. Безопасность можно рассматривать на личностном уровне, на уровне общества и государства. Интегральным показателем и критерием безопасности является риск. Конечной целью обеспечения безопасности является нейтрализация или исключение различных опасностей угроз и рисков.

Психологическая безопасность рассматривается как

1. переживание личностью состояния психологического комфорта;
2. невмешательство СМИ в личное пространство человека;
3. положительное самоощущение человека, его эмоциональное, интеллектуальное, личностное и социальное благополучие в конкретных социально-психологических условиях;
4. отсутствие ситуаций нанесения психологического ущерба личности и ущемления ее прав.

Так же, психологическую безопасность можно рассмотреть в виде целостной системы процессов, результатом протекания которых является соответствие потребностей, ценностей, возможностей субъекта отраженным характеристикам реальной действительности. При этом различные компоненты системы могут выступать в качестве детерминант ее развития в целом и выполнять на разных этапах формирования психологической безопасности подчиненную или ведущую функции. Психологическая безопасность представляет собой сложно структурированную систему психических процессов, ядром которой выступает отсутствие противоречий

между внешними и субъективными требованиями к субъекту и его жизненными ориентациями.

Рассматривая психологическую безопасность как систему отношений субъекта к миру, к себе и Другим, следует отметить, что наличие угрозы и опасности хотя бы для одного элемента (отдельного субъекта) приводит к возникновению опасности для всех остальных. Данный факт определяет необходимость говорить о социально-психологической безопасности как явлении, возникающем в процессе общения и взаимоотношений людей друг с другом.

Таким образом, безопасность с психологических позиций в самом общем виде целесообразнее рассматривать как внутреннюю характеристику конкретного субъекта, изменяющуюся некоторым образом под действием каких-либо внешних и внутренних для него факторов.

Психологическая безопасность семьи – это способность семьи сохранять устойчивость в конфликтной, психотравмирующей ситуации, в сопротивляемости и способности противостоять деструктивным внутренним и внешним воздействиям, к которым, безусловно, относится супружеская измена, и реконструировать отношения после них. Она включает в себя множество характеристик, таких как удовлетворенность браком и психологический климат в семье.

Удовлетворенность браком – это удовлетворенность обоими супругами моделью семьи и положительный эмоциональный окрас ситуаций, мнений, оценок, событий, происходящих в семье.

Психологический климат семьи – это характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям.



Совокупность тех индивидуально-психологических особенностей, взглядов, отношений человека, которые он приобретает в ходе жизни, создает некий ресурс, помогающий создать вокруг себя безопасную психологическую среду. Каждый член семьи, как часть системы, обеспечивает безопасность или опасность системы, оперируя индивидуальным набором психологических характеристик. Из качеств, обеспечивающих личную психологическую безопасность человека, мы выделили качества, детерминирующие психологическую безопасность семьи, а именно: зрелость чувств и умение их выразить, эмоциональная устойчивость, ответственность, устойчивость к неблагоприятным ситуациям, ролевые ожидания, доверительность и подозрительность.

Таким образом, в первой главе мы рассмотрели понятия безопасности и психологической безопасности, определили понятие психологической безопасности семьи и выделили ее критерии: удовлетворенность браком и психологический климат семьи, а так же качества личности, детерминирующие психологическую безопасность семьи.

## **Глава II. Исследование влияния личностных факторов на психологическую безопасность семьи**

### **2.1. Методы и организация исследования**

Исходя из определения психологической безопасности семьи, сделанном в предыдущей главе, а именно, психологическая безопасность семьи – это способность семьи сохранять устойчивость в конфликтной, психотравмирующей ситуации, в сопротивляемости и способности противостоять деструктивным внутренним и внешним воздействиям, к которым, безусловно, относится супружеская измена, и реконструировать отношения после них. Она включает в себя множество характеристик, таких как удовлетворенность браком и психологический климат в семье. А так же нашей гипотезы о том, что на состояние психологической безопасности семьи влияют личностные особенности супругов, мы провели исследование, в котором приняли участие 50 супружеских пар, не имеющих детей. Возраст исследуемых 25-35 лет.

Исследуемым представлялся диагностический лист, включающий в себя шесть методик диагностики, а именно

1. Самоактуализационный тест (САТ), адаптация методики Personal Orientation Inventory, Е. Shostrom, адаптировали Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз;
2. 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла;
3. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин;
4. Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП), А.Н. Волкова;
5. Тест-опросник удовлетворенности браком, В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко;
6. Тест «Психологический климат в семье», В.В. Бойко.

В таблице 1 нами представлено соотношение факторов детерминции психологической безопасности семьи и методик диагностики, направленных

на выявление наличия или отсутствия того или иного личностного качества. В скобках указаны шкалы, изучающие определенное личностное качество.

Таблица 1. Методики диагностики, направленные на выявление наличия личностных качеств.

Факторы детерминации	Диагностика
Зрелость чувств и умение их выразить	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самоактуализационный тест, адаптация Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз;</li> <li>• 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (шкалы С, F)</li> </ul>
Эмоциональная устойчивость	16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (шкала С)
Устойчивость человека к неблагоприятным ситуациям (в этот фактор входит два критерия: адаптивность и тревожность)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин</li> <li>• 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (шкалы F1, O, Q3)</li> </ul>
Ответственность	16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (шкала G)
Совпадение ролевых ожиданий супругов	Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП), А.Н. Волкова
Доверие	16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (шкала L)

Под зрелостью чувств и умением их выразить мы понимаем способность человека адекватно оценивать своё эмоциональное состояние, эмоциональное состояние своего партнера, а так же иметь адекватную эмоциональную реакцию на различные жизненные ситуации.

Под эмоциональной устойчивостью мы понимаем умение человека эмоционально сдержанно относиться к сложным жизненным ситуациям, умение сдерживать сильные негативные и позитивные эмоции в случаях, когда это необходимо.

В фактор устойчивости человека к неблагоприятным ситуациям входит два критерия: адаптивность и тревожность. Говоря о данном факторе, мы имеем в виду адекватный уровень тревожности и высокую адаптивность.

Под ответственностью мы понимаем умение человека отвечать за свои слова и действия, умение брать на себя обязанности и быть в ответе за жизнь и здоровье своей семьи.

Фактор «совпадение ролевых ожиданий супругов» предполагает небольшие расхождения или же отсутствие расхождений в представлении супругами о ролевом составе семьи.

Под доверием мы понимаем наличие у человека уверенности в своем партнере, открытых отношений между партнерами, отсутствие излишней подозрительности в том числе подозрений в неверности своего партнера.

В таблице 2 представлены методики, определяющие наличие или отсутствие определенного критерия психологической безопасности семьи.

Таблица 2. Методики диагностики критериев психологической безопасности семьи

Критерий психологической безопасности	Диагностика
Удовлетворенность браком	Тест-опросник удовлетворенности браком (В.В Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)
Психологический климат в семье	Тест «Психологический климат в семье» Бойко В.В.

Под удовлетворенностью браком мы понимаем удовлетворенность обоими супругами моделью семьи и положительный эмоциональный окрас ситуаций, мнений, оценок, событий, происходящих в семье.

Психологический климат семьи – это характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям.

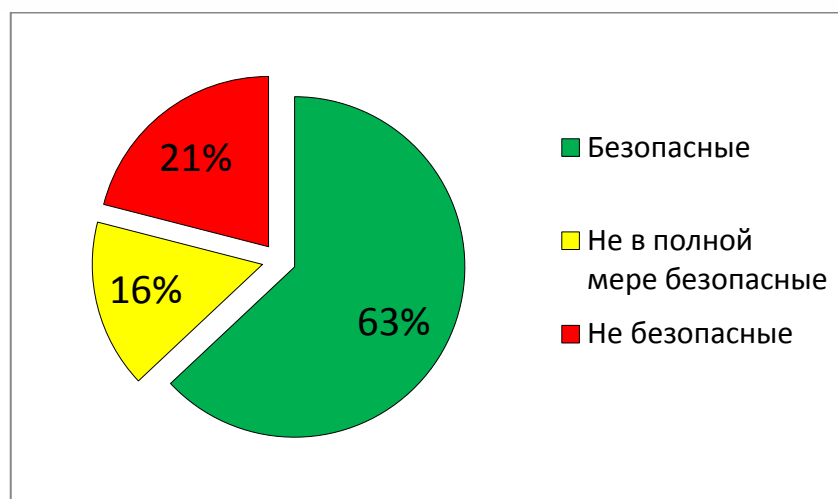
На основании полученных диагностических данных, нами было выделено три уровня психологической безопасности семьи (подробно полученные результаты представлены в Приложении 1)

1. Безопасная – оба критерия положительные;
2. Не в полной мере безопасная – один из критериев психологической безопасности семьи положительный, второй – отрицательный;
3. Не безопасная – оба критерия отрицательные.

На диаграмме 1 представлено процентное соотношение испытуемых по всем трем уровням психологической безопасности семьи.

Диаграмма 1

*Процентное соотношение испытуемых по уровням психологической безопасности семьи*

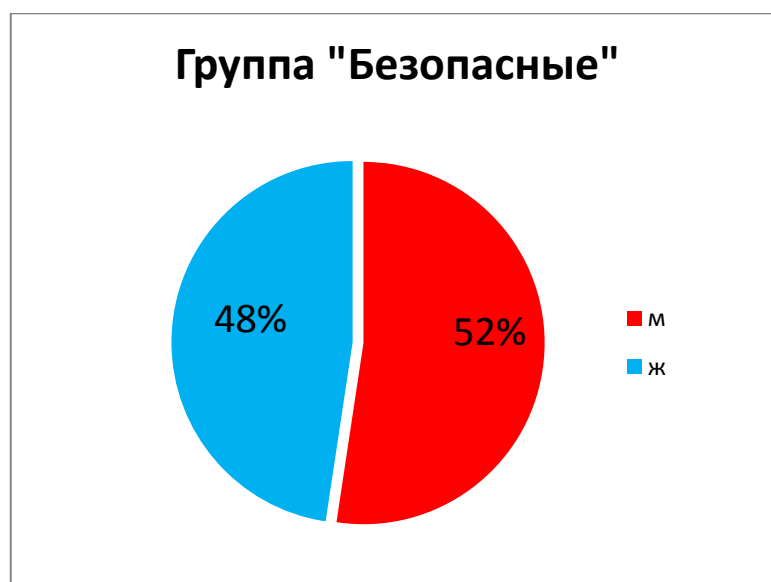


Как мы видим, большая часть исследуемых, а именно 63%, отмечают, что их семья находится в состоянии психологической безопасности. Отсутствие психологической безопасности семьи показал 21% опрошенных. Не в полной мере безопасной свою семью считают 16% опрошенных респондентов. Таким образом, процент опрошенных, считающих свою семью психологически небезопасной довольно высок, что подтверждает актуальность нашей работы.

Рассмотрим отдельно данные мужчин и женщин в каждой группе. На диаграмме 2 представлены результаты группы «безопасные».

Диаграмма 2

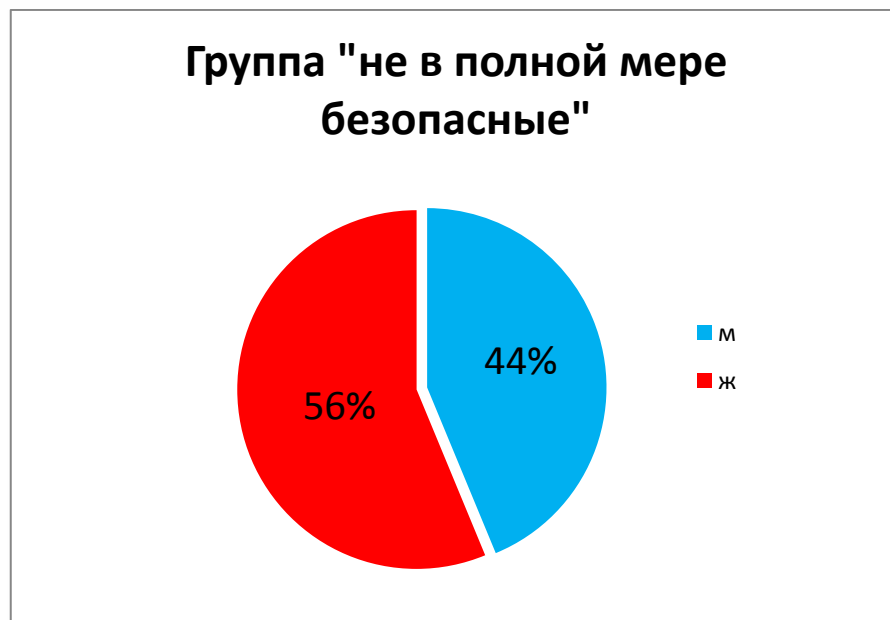
*Процентное соотношение мужчин и женщин в группе «безопасные»*



Как видно из диаграммы, мужчины более склонны отмечать свою семью психологически безопасной. Однако, расхождение во мнениях не большое, всего 2%.

Следующая диаграмма представляет результаты группы «не в полной мере безопасные».

*Процентное соотношение мужчин и женщин в группе «не в полной мере безопасные»*



В данном случае расхождения гораздо больше. Женщины склонны чаще, чем мужчины отмечать отсутствие положительного психологического климата в семье или отсутствие удовлетворённости браком.

Диаграмма 4 показывает результаты группы «не безопасные».

На данной диаграмме мы так же наблюдаем перевес в сторону женского мнения – женщины в большей степени, чем мужчины склонны считать свою семью психологически не безопасной.

Таким образом, подводя итоги по всем трем группам, можно сделать вывод о том, что женщины более склонны отмечать неудовлетворенность браком и отсутствие положительного психологического климата в семье в частности и отсутствие психологической безопасности в семье в целом.

Кроме состояния психологической безопасности семьи, мы рассмотрели отдельно наличие удовлетворенности браком среди мужчин и женщин.

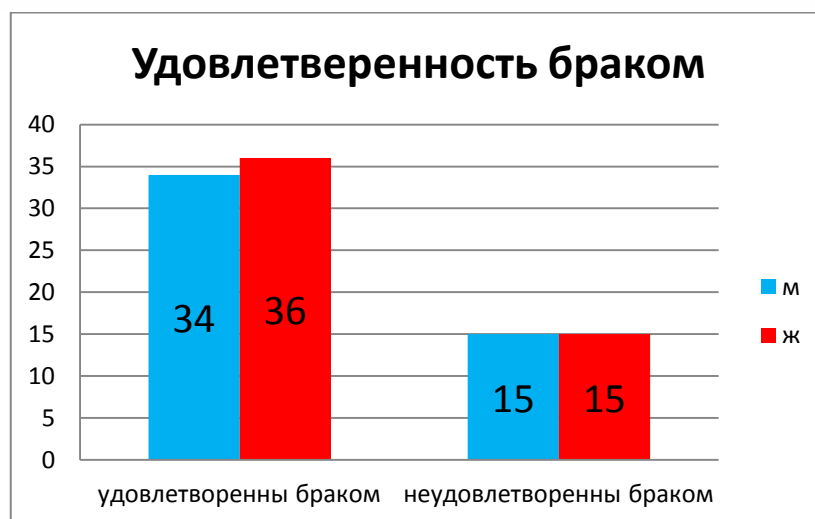
Диаграмма 4

*Процентное соотношение мужчин и женщин в группе «не безопасные»*



Диаграмма 5

*Количественное соотношение мужчин и женщин удовлетворенных и не удовлетворенных браком*



Как видно из диаграммы 5, среди респондентов, отметивших удовлетворенность браком, больше женщин, однако расхождение совсем незначительное – 2 человека. Что же касается неудовлетворенности браком, мнения в данном случае разделились на равные части. Кроме того, стоит отметить, что количество респондентов, удовлетворенных своим браком,



вдвое больше, чем респондентов, признающих свой брак неудовлетворительным (диаграмма 6).

Диаграмма 6

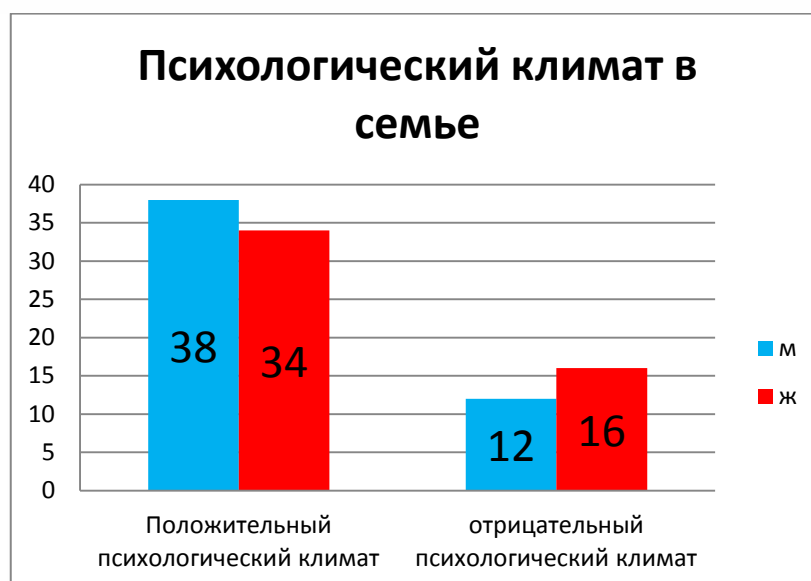
*Процентное соотношение удовлетворенных и неудовлетворенных браком (все респонденты)*



Говоря о психологическом климате в семье, мы видим следующие результаты (диаграмма 7).

Диаграмма 7

*Количественное соотношение мужчин и женщин, отмечающих положительный и отрицательный психологический климат в семье*



На диаграмме 7 видно, что среди респондентов, отметивших положительный психологический климат в семье больше мужчин, а среди респондентов отметивших отрицательный психологический климат в семье больше женщин. Говоря об общем соотношении респондентов, отметивших положительный и отрицательный психологический климат в семье, мы видим (диаграмма 8), что количество респондентов, с положительным психологическим климатом в семье гораздо больше, чем респондентов с отрицательным психологическим климатом.

Диаграмма 8

*Процентное соотношение респондентов, отмечающих положительный и отрицательный психологический климат в семье*



Анализируя представленные результаты, мы можем сделать вывод о том, что среди респондентов, удовлетворенных своим браком больше женщин, однако, среди респондентов, считающих психологический климат в своей семье положительным, больше мужчин.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов

Помимо критериев психологической безопасности семьи, нами были выделены факторы, оказывающие влияние на состояние психологической безопасности семьи. Для анализа влияния выделенных факторов на каждый из критериев психологической безопасности семьи, нами был проведен метод математической статистики, а именно метод ранговых корреляций Спирмена.

В таблице 5 представлены результаты метода ранговых корреляций Спирмена у всех респондентов.

Таблица 3. Результат метода ранговых корреляций Спирмена (все респонденты)

N = 100 человек	р -вероятность ошибки	
	0,05	0,01
Критическое значение	0,197	0,256
ЗЧ и УБ	0,076	
ЭУ и УБ	0,064	
УНС и УБ	0,141	
О и УБ	0,040	
РО и УБ	0,319	
Д и УБ	0,247	
ЗЧ и ПК	0,104	
ЭУ и ПК	0,101	
УНС и ПК	0,067	
О и ПК	0,073	
РО и ПК	0,362	
Д и ПК	0,186	

Условные обозначения:

ЗЧ – зрелость чувств и умение их выразить;

ЭУ – эмоциональная устойчивость;

УНС – устойчивость к неблагоприятным ситуациям;

О – ответственность;

РО – соответствие ролевых ожиданий супругов;

Д – доверие;

УБ – удовлетворенность браком;

ПК – психологический климат в семье.

Из представленных в таблице 5 результатов, мы видим, что соответствие ролевых ожиданий супругов и доверие к своему партнеру коррелирует с удовлетворенностью браком. Зависимость прямая, из этого можно сделать вывод о том, что:

1. чем более схожи представления супругов о ролевом составе семьи, тем более они удовлетворены браком;
2. чем больше доверия к своему партнеру, тем больше удовлетворенность браком.

Так же фактор «соответствие ролевых ожиданий супругов» коррелирует с критерием психологической безопасности семьи «психологический климат семьи». Зависимость прямая, что говорит о том, что чем более схожи представления супругов о ролевом составе семьи, тем более положителен психологический климат в семье.

Так же, мы использовали метод ранговой корреляции Спирмена отдельно для мужчин и для женщин, что позволило нам узнать, какие именно личностные факторы у мужчин и у женщин влияют на удовлетворенность браком и положительный климат в семье. В таблице 6 представлены результаты мужчин.

Рассматривая отдельно показатели мужчин, видно, что фактор «зрелость чувств и умение их выразить» и фактор «совпадение ролевых ожиданий супругов» коррелируют с критерием «психологический климат в семье». Мы можем сделать вывод о том, что более зрелые чувства у мужчин приводят к состоянию благоприятного психологического климата в семье. Так же к благоприятному психологическому климату приводит совпадение ролевых ожиданий супругов.

Таблица 4. Результаты метода ранговых корреляций Спирмена (мужчины)

N=50 человек	p -вероятность ошибки	
	0,05	0,01
<b>Критическое значение</b>	<b>0,279</b>	<b>0,361</b>
ЗЧ и УБ	0,269	
ЭУ и УБ	0,008	
УНС и УБ	0,176	
О и УБ	0,096	
РО и УБ	0,193	
Д и УБ	0,252	
ЗЧ и ПК	0,308	
ЭУ и ПК	0,054	
УНС и ПК	0,037	
О и ПК	0,002	
РО и ПК	0,283	
Д и ПК	0,171	

Условные обозначения:

ЗЧ – зрелость чувств и умение их выразить;

ЭУ – эмоциональная устойчивость;

УНС – устойчивость к неблагоприятным ситуациям;

О – ответственность;

РО – соответствие ролевых ожиданий супругов;

Д – доверие;

УБ – удовлетворенность браком;

ПК – психологический климат в семье.

Рассматривая отдельно женщин (таблица 5), мы видим другие показатели. Фактор «совпадение ролевых ожиданий супругов» коррелирует с обоими критериями, и с «удовлетворённостью браком», и с «психологическим климатом в семье», имея прямую зависимость. Т.е. чем более ролевые ожидания супруга соответствуют ролевым ожиданиям другого супруга, тем более женщины удовлетворены браком, а психологический климат в семье более положительный.

Таблица 5. Результаты метода ранговых корреляций Спирмена (женщины)

N=50 человек	p -вероятность ошибки	
	0,05	0,01
<b>Критическое значение</b>	<b>0,279</b>	<b>0,361</b>
ЗЧ и УБ	0,119	
ЭУ и УБ	0,146	
УНС и УБ	0,187	
О и УБ	0,187	
РО и УБ	0,461	
Д и УБ	0,243	
ЗЧ и ПК	0,073	
ЭУ и ПК	0,144	
УНС и ПК	0,095	
О и ПК	0,137	
РО и ПК	0,442	
Д и ПК	0,205	

Условные обозначения:

ЗЧ – зрелость чувств и умение их выразить;

ЭУ – эмоциональная устойчивость;

УНС – устойчивость к неблагоприятным ситуациям;

О – ответственность;

РО – соответствие ролевых ожиданий супругов;

Д – доверие;

УБ – удовлетворенность браком;

ПК – психологический климат в семье.

Таким образом, анализируя все три таблицы, мы можем сказать, что несовпадение ролевых ожиданий супругов негативно влияет как на психологический климат в семье, так и на удовлетворенность браком. Но, кроме того, эмоциональная зрелость мужчин является важным фактором для благоприятного психологического климата в семье.

### 2.3. Количественный и качественный анализ результатов

Для выделения факторов, оказывающих непосредственное влияние на состояние психологической безопасности семьи, мы использовали метод математической статистики факторный анализ. Для более контрастного результата мы представим результаты факторного анализа у респондентов, вошедших в группу «психологически безопасные» и группу «психологически не безопасные».

В таблице 6 представлены результаты факторного анализа испытуемых группы «психологически безопасные».

Таблица 6. Результаты факторного анализа группы испытуемых «безопасные»

Повернутая матрица компонентов <sup>1</sup>		
	Компонент	
	1	2
ЭУ	0,906	
О	0,903	
ЗЧ		
УкНС		
Д		0,907
РО		
Метод выделения факторов: метод главных компонент.		
Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.		
1. Вращение сошлось за 3 итераций.		

Условные обозначения:

ЗЧ – зрелость чувств и умение их выразить;

ЭУ – эмоциональная устойчивость;

УкНС – устойчивость к неблагоприятным ситуациям;

О – ответственность;

РО – соответствие ролевых ожиданий супругов;

Д – доверие.

Из таблицы 6 видно, что наибольшая факторная нагрузка лежит на факторе «доверие», что говорит нам о том, что наличие в семейных отношениях доверия является главным фактором формирования психологической безопасности семьи. Чуть меньшая факторная нагрузка у фактора «эмоциональная устойчивость», что говорит нам о том, что умение человека эмоционально сдержанно относиться к сложным жизненным ситуациям, умение сдерживать сильные негативные и позитивные эмоции в случаях, когда это необходимо оказывает большое влияние на формирование психологической безопасности семьи. Фактор «ответственность» также имеет большую факторную нагрузку, из чего мы можем сделать вывод, что умение брать на себя ответственность, нести ответственность, умение отвечать за свои слова и действия является фактором, необходимым для формирования психологической безопасности семьи.

В таблице 7 представлены результаты факторного анализа респондентов, вошедших в группу «психологически не безопасные».

Факторная нагрузка в группе «не безопасная» представлена в отрицательном значении, что говорит нам о влиянии не самих факторов, а влиянии их отсутствия на формирование, а точнее препятствия для формирования психологической безопасности семьи. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что излишняя подозрительность, отсутствие доверия к своему партнеру, неумение брать и нести ответственность, эмоциональная неустойчивость, а так же повышенный уровень тревожности и низкие адаптивные способности приводят к состоянию психологической не безопасности семьи.



Таблица 7. Результаты факторного анализа группы испытуемых «не безопасные»

Повернутая матрица компонентов <sup>1</sup>		
	Компонент	
	1	2
Д	-0,878	
О	-0,850	
ЭУ	-0,842	
УкНС		-0,896
ЗЧ		
РО		
Метод выделения факторов: метод главных компонент.		
Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.		
1. Вращение сошлось за 3 итераций.		

Условные обозначения:

ЗЧ – зрелость чувств и умение их выразить;

ЭУ – эмоциональная устойчивость;

УкНС – устойчивость к неблагоприятным ситуациям;

О – ответственность;

РО – соответствие ролевых ожиданий супругов;

Д – доверие.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что:

1. на состояние психологической безопасности семьи в большей степени влияет такое личностное качество человека, как доверие к своему партнеру. Отсутствие доверия и излишняя подозрительность оказывают негативное влияние на состояние психологической безопасности в семье.

2. Такое личностное качество, как ответственность детерминирует психологическую безопасность семьи, а отсутствие ответственности приводит к состоянию психологической небезопасности.
3. Эмоциональная устойчивость личности обеспечивает психологическую безопасность семьи. Эмоциональная неустойчивость оказывает отрицательное влияние на состояние психологической безопасности семьи.
4. Личность, у которой отсутствует такое качество, как устойчивость к неблагоприятным ситуациям, не может обеспечить психологическую безопасность семьи.

Таким образом, мы можем делать вывод о том, что гипотеза, нашего исследования подтвердилась, и психологическую безопасность семьи детерминируют такие личностные человека, как ответственность, эмоциональная устойчивость и доверие.

## **Вывод по главе II**

Мы рассмотрели влияние следующих личностных качеств на психологическую безопасность семьи:

- зрелость чувств и умение их выразить;
- эмоциональная устойчивость;
- устойчивость к неблагоприятным ситуациям;
- ответственность;
- соответствие ролевых ожиданий супругов;
- доверие.

С целью выявления влияния выделенных факторов на конкретные критерии психологической безопасности семьи, мы использовали метод ранговых корреляций Спирмена. В результате мы выяснили, что несовпадение ролевых ожиданий супругов и по мнению мужчин, и по мнению женщин негативно влияет как на психологический климат в семье, так и на удовлетворенность браком. Но, кроме того, эмоциональная зрелость мужчин является важным фактором для благоприятного климата в семье.

С целью выявления детерминант психологической безопасности семьи, мы использовали метод математической статистики факторный анализ. В результате мы установили, что:

1. на наличие психологической безопасности семьи в большей степени влияет такое личностное качество человека, как доверие к своему партнеру. Отсутствие доверия и излишняя подозрительность оказывают негативное влияние на ощущение психологической безопасности в семье;
2. такое личностное качество, как ответственность детерминирует психологическую безопасность семьи, а отсутствие ответственности приводит к состоянию психологической небезопасности;

3. эмоциональная устойчивость личности обеспечивает психологическую безопасность семьи. Эмоциональная неустойчивость оказывает отрицательное влияние на состояние психологической безопасности семьи;
4. личность, у которой отсутствует такое качество, как устойчивость к неблагоприятным ситуациям, не может обеспечить психологическую безопасность семьи.

В результате исследования, мы можем сделать вывод, что гипотеза о том, что личностные факторы человека влияют на психологическую безопасность семьи, подтверждается.

### **Глава III. Разработка программы, способствующей развитию ответственности, доверия, эмоциональной устойчивости в супружеских отношениях**

#### **3.1. Программа, способствующая развитию ответственности, доверия, эмоциональной устойчивости в супружеских отношениях**

В результате проведенной диагностики мы выявили, что 21% опрошенных считают, что состояние их семьи психологически небезопасное. Принимая во внимание факт того, что состояние безопасности является одним из важнейших состояний для нормальной жизнедеятельности человека, а так же большой процент респондентов, признающих свою семью психологически не безопасной, мы сочли необходимым создание программы, направленной на способствование развитию в супружеских отношениях доверия к своему партнеру, ответственности и эмоциональной устойчивости. Так же, мы сочли необходимым включить в программу мероприятия, позволяющие помочь участникам устранить расхождения в представлении о ролевом составе семьи.

Программа, направленная на способствование развитию в супружеских отношениях ответственности, доверия и эмоциональной устойчивости.

Пояснительная записка.

Все живое в мире стремится к созданию таких условий вокруг себя, которые бы удовлетворили потребность в безопасности. В том числе и люди, объединяясь в группы, осуществили безопасность сначала своего вида, потом и личную безопасность. Многие психологи, психиатры говорят о том, что потребность в безопасности является одной из важнейших потребностей в жизни человека. Люди создают государства, племена, общины, сообщества, для удовлетворения многих потребностей, в том числе и для ощущения безопасности. Обеспечение безопасности, так же, является одной из функции семьи. Однако, помимо общей безопасности на данном этапе развития общества есть необходимость говорить и о психологической безопасности.

Так же, понятие психологической безопасности мы можем применить и к семье.

Итак, психологическая безопасность семьи – это способность семьи сохранять устойчивость в конфликтной, психотравмирующей ситуации, в сопротивляемости и способности противостоять деструктивным внутренним и внешним воздействиям, к которым, безусловно, относится супружеская измена, и реконструировать отношения после них. Она включает в себя множество характеристик, таких как удовлетворенность браком и психологический климат в семье.

Проведенные нами исследования показывают, что большое количество респондентов признают свою семью психологически не безопасной (Диаграмма 1), что говорит об актуальности разработанной нами программы.

Цель программы – способствование развитию в ответственности, доверия и эмоциональной устойчивости в супружеских отношениях, а так же способствование устранению разногласий супругов в представлении о ролевом составе семьи.

Задачи:

1. формирование групп участников программы;
2. подготовка места проведения тренингов и практических занятий;
3. организация тренингов и практических занятий, направленных на способствование развитию у участников программы ответственности в супружеских отношениях;
4. организация тренингов и практических занятий, направленных на способствование развитию у участников программы доверия в супружеских отношениях;
5. организация тренингов и практических занятий, направленных на способствование развития у участников программы эмоциональной устойчивости в супружеских отношениях;

6. организация тренингов и практических занятий, направленных на способствование устранению рассогласованности супругов в представлении о ролевом составе семьи;

7. подведение итогов программы.

Участники программы: семейные пары, показавшие в результате диагностики отсутствие психологической безопасности семьи. Группы от 8 до 12 человек.

Длительность реализации программы: 24 недели.

Условия участия: на добровольной основе.

Критерии эффективности программы:

1. качественное изменение показателей по шкалам С, G и L в 16-факторном личностном опроснике Р.Б. Кеттелла;
2. качественное изменение показателей по результатам опросника «Ролевые ожидания и притязания в браке» А.Н. Волковой;
3. количественное изменение показателей по результатам теста-опросника удовлетворенности браком (В.В Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко);
4. количественное изменение показателей по результатам теста «Психологический климат в семье» В.В. Бойко;
5. положительные отзывы о программе и ее результатах в анкете обратной связи.

Ожидаемые результаты. В результате реализации программы, участники покажут положительную динамику в отношении формирования таких личностных качеств, как ответственность, эмоциональная устойчивость и доверие к своему партнеру, а так же продемонстрируют умение согласовать семейные роли, что благоприятно скажется на общем состоянии психологической безопасности семьи.

Условия проведения встреч с участниками. Каждая встреча проводится один раз в неделю в определенное время и в определённом месте. Длительность первых двух встреч от 2 часов, длительность последующих

встреч – 3-4 часа. На протяжении реализации программы у каждого участника будет возможность получить индивидуальные консультации психолога.

Таблица 8. План программы

№ п/п	Мероприятие	Срок выполнения
Подготовительный этап		
1	Информирование потенциальных участников программы о предстоящей реализации программы (реклама).	1 месяц
2	Диагностика потенциальных участников программы.	1 месяц
3	Формирование групп. Составление договоров об участии в программе.	1 неделя
Основной этап		
4	Первая встреча с группой участников. Знакомство участников друг с другом, знакомство с правилами участия в программе, с правилами групповой работы.	2 часа
5	Вторая встреча. Знакомство и сплочение участников.	2 часа
Блок «Ответственность»		
6	Третья встреча. Определение понятия ответственности. Обозначение необходимости ответственности каждого супруга в семейной паре. Определение проблемных зон.	3-4 часа



7	Четвертая встреча. Проработка проблемных зон в каждой семейной паре.	3-4 часа
8	Пятая встреча. Распределение ответственности среди супругов в каждой семейной паре. Подписание «договоров» о соблюдении ответственности.	3-4 часа
Блок «Доверие»		
9	Шестая встреча. Определение понятия «доверие». Обсуждение необходимости доверия в паре. Определение проблемных зон.	3-4 часа
10	Седьмая встреча. Проработка проблемных зон.	3-4 часа
11	Восьмая встреча. Определение необходимых условий для уверенности друг в друге в каждой паре.	3-4 часа
Блок «эмоциональная устойчивость»		
12	Девятая встреча. Определение понятия «эмоциональная устойчивость». Обсуждение необходимости эмоциональной устойчивости в семейной жизни. Определение проблемных зон.	3-4 часа
13	Десятая встреча. Проработка проблемных зон.	3-4 часа
14	Одиннадцатая встреча. Проработка проблемных зон.	3-4 часа

Блок «семейные роли»		
15	Двенадцатая встреча. Определение понятия «ролевые ожидания». Распределение и согласование семейных ролей в каждой паре.	3-4 часа
Завершающий этап		
16	Контрольная диагностика, сбор обратной связи.	2 недели
17	Подведение итогов реализованной программы. Внесение изменений в план программы.	1 неделя.

### **3.2. Описание занятий, предусмотренных программой**

Подробное описание упражнений представлено в Приложении 2.

Во время проведения каждой из встреч предполагается 1 или 2 перерыва, они устанавливаются руководителем группы, который руководствуется состоянием группы и своим состоянием.

Встреча первая.

Задачи:

- знакомство участников друг с другом;
- знакомство с правилами участия в программе;
- формирование правил групповой работы.

Упражнение 1. «Идем в поход»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Упражнение 2. «Презентация»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Информирование.

Цель: знакомство участников с правилами и условиями участия в программе.

Упражнение 3. «Наши правила»

Цель упражнения: составление правил групповой работы.

Завершение.

Цель: рефлексия первой встречи.

Встреча вторая.

Задачи:

- знакомство участников друг с другом;
- сплочение всей группы;
- настрой на дальнейшую продолжительную работу.

Упражнение 1. «Мы не такие, как все»

Цель упражнения: Показать свою индивидуальность, как семейной пары.

Упражнение 2. «Механизм»

Цель упражнения: способствовать сплочению группы.

Упражнение 3. «Ниточка»

Цель упражнения: способствовать сплочению группы»

Упражнение 4. «Гусеница»

Цель: Способствовать сплочению группы.

Завершение.

Цель: рефлексия второй встречи.

Встреча третья.

Задачи:

- определение понятия ответственности;
- обозначение необходимости ответственности каждого супруга в семейной паре;
- определение проблемных зон.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

Упражнение 2. «Что такое ответственность»

Цель упражнения: дать определение понятиям «ответственность», «ответственность супруга», «ответственность семьи».

Упражнение 3. «Для чего нужна ответственность»

Цель упражнения: определение сторон семейной жизни, в которых необходима ответственность.

Упражнение 4. «Замок»

Цель упражнения: определение в каждой паре проблемных зон, связанных с ответственностью.

Упражнение 5. «Я люблю тебя за то, что ...»

Цель упражнения: снижение эмоционального напряжения.

Завершение.

Цель: рефлексия всего дня.

Четвертая встреча.

Задачи:

- Проработка проблемных зон в каждой семейной паре.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

В данной встрече упражнения формируются непосредственно перед встречей, на основании тех проблем, которые были выявлены ранее.

Примерами упражнений могут быть:

- «Мой дом» (умение принимать ответственность);
- «Я – сильный» (умение нести ответственность);
- «Мы – семья» (умение передавать ответственность) и т.п.

Завершение.

Цель: рефлексия встречи.

Пятая встреча.

Задачи:

- распределение ответственности среди супругов в каждой семейной паре;
- подписание «договоров» о соблюдении ответственности;

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

Упражнение 2. «Государство»

Цель упражнения: распределение зон ответственности между супругами в каждой семейной паре.

### Упражнение 3. «Договор»

Цель упражнения: подписание договора об ответственности, в котором будут указаны зоны ответственности каждого из супругов, а так же санкции и поощрения за невыполнение и выполнение соответствующих пунктов договора.

Завершение.

Цель: рефлексия четвертой встречи, а так же рефлексия блока «Ответственность».

Шестая встреча.

Задачи:

- определение понятия «доверие»;
- обсуждение необходимости доверия в паре;
- определение проблемных зон.

### Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

После проведения первого упражнения уместно поинтересоваться у участников о соблюдении подписанного на предыдущей встрече договоров, о трудностях, возникших во время соблюдения условий договоров, об изменениях, которые хотелось бы внести в договора. В случае необходимости, запланировать дополнительную встречу с теми парами, которые испытывают трудности в исполнении условий подписанного договора.

### Упражнение 2. «Что такое доверие»

Цель упражнения: дать определение понятиям «доверие», «доверие к супругу», «доверие в семье».

### Упражнение 3. «Для чего нужно доверие»

Цель упражнения: определение сторон семейной жизни, в которых необходимо доверие.

### Упражнение 3. «Остров»

Цель упражнения: определение в каждой паре проблемных зон, связанных с доверием.

### Упражнение 4. «Благодаря тебе я...»

Цель упражнения: снятие психологического и эмоционального напряжения.

Завершение.

Цель: рефлексия шестой встречи.

Седьмая встреча.

Задача: проработка проблемных зон.

### Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

В данной встрече упражнения формируются непосредственно перед встречей, на основании тех проблем, которые были выявлены ранее.

Примерами упражнений могут быть:

- «Туземцы» (отсутствие доверия к человеку, знания о личности которого недостаточны);
- «Офис» (страх доверить свои дела кому-либо);
- «Государственная измена» (потеря доверия) и т.п.

Завершение.

Цель: рефлексия седьмой встречи.

Восьмая встреча.

Задача: определение необходимых условий для уверенности друг в друге в каждой паре.

### Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

#### Упражнение 2. «Воздушный шар»

Цель упражнения: выяснение условий, необходимых для формирования доверия супругов друг к другу.

#### Упражнение 3. «Давай договоримся»

Цель упражнения: договор о новых условиях взаимоотношений в семье.

Завершение.

Цель: рефлексия восьмой встречи, рефлексия всего блока «доверие».

#### Девятая встреча.

Задачи:

- определение понятия «эмоциональная устойчивость»;
- обсуждение необходимости эмоциональной устойчивости в семейной жизни;
- определение проблемных зон.

#### Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

После проведения первого упражнения уместно поинтересоваться у участников о трудностях соблюдения новых условий взаимоотношений. В случае необходимости, запланировать дополнительную встречу с теми парами, которые испытывают наибольшие трудности.

#### Упражнение 2. «Что такое эмоции»

Цель упражнения: дать определение понятиям «эмоции», «настроение», «эмоциональная устойчивость».

#### Упражнение 3. «Для чего нужна устойчивость»

Цель упражнения: определение сторон семейной жизни, в которых необходимо такое личностное качество, как эмоциональная устойчивость.



### Упражнение 3. «Босс»

Цель упражнения: определение в каждой паре проблемных зон, связанных с эмоциональной устойчивостью одного или обоих супругов.

### Упражнение 4. «Вселенная»

Цель упражнения: снятие психологического и эмоционального напряжения.

Завершение.

Цель: рефлексия девятой встречи.

Десятая встреча.

Задача: проработка проблемных зон.

### Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

### Упражнение 2. «Я и чувства»

Цель упражнения: обучение навыкам распознавания истинного отношения к человеку и отношения, навязанного настроением.

### Упражнение 3. «Эмпатия»

Цель упражнения: обучение навыкам определения эмоционального состояния супруга.

### Упражнение 4. «Спокойствие, только спокойствие. Часть 1»

Цель упражнения: обучение навыкам стрессменеджмента.

Завершение.

Цель: рефлексия десятой встречи.

Одиннадцатая встреча.

Задача: проработка проблемных зон.

### Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

Упражнение 2. «Спокойствие, только спокойствие. Часть 2»

Цель упражнения: обучение навыкам стрессменеджмента.

Упражнение 3. «Что я могу сделать»

Цель упражнения: поиск супругами способов привести эмоциональное состояние друг друга в норму.

Упражнение 4. «Конфликт»

Цель упражнения: обучение способам разрешения конфликтных ситуаций.

Упражнение 5. «Я такой, но я тебя люблю»

Цель упражнения: снятие психологического и эмоционального напряжения в паре, укрепление положительных межличностных взаимоотношений.

Завершение:

Цель: рефлексия одиннадцатой встречи, рефлексия блока «эмоциональная устойчивость»

Двенадцатая встреча.

Задачи:

- определение понятия «ролевые ожидания»;
- распределение и согласование семейных ролей в каждой паре.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: поприветствовать участников друг друга, войти в рабочий настрой.

Упражнение 2. «Семейные роли»

Цель упражнения: определения понятия «семенные роли» и их функций в семье.

Упражнение 3. «Ты – хозяйка, я – хозяин»

Цель упражнения: уточнение представлений каждого из супругов о семейных ролях и их функциях.

Упражнение 4. «Мы – хозяйева»

Цель упражнения: распределение и согласование семейных ролей в каждой паре.

Завершение.

Цель: рефлексия двенадцатой встречи, рефлексия всей программы.

В конце двенадцатой встречи всем участникам раздаются материалы, содержащие методики диагностики, использовавшиеся в самом начале, а также анкету обратной связи. Участникам дается неделя для заполнения раздаточного материала, через две недели проходит еще одна встреча с группой, где руководитель рассказывает о результатах диагностики, а участники делятся своими успехами или проблемами, возникшими в результате прохождения программы.

## **Заключение**

Цель настоящей работы, которая заключалась в исследовании влияния личностных особенностей человека на состояние психологической безопасности семьи, была достигнута.

В ходе написания работы были решены основные задачи: нами был осуществлен теоретический анализ и синтез научных источников; было организовано практическое исследование личностных особенностей людей, состоящих в браке; организовано практическое исследование состояния психологической безопасности семьи; представлены количественный и качественный анализ результатов исследования; выделены критерии психологической безопасности семьи; выделены личностные детерминанты психологической безопасности семьи, а так же составлена программа, направленная на способствование формированию личностных качеств, необходимых для формирования психологической безопасности семьи.

В теоретической части работы нами были выделены критерии психологической безопасности семьи: удовлетворенность браком и психологический климат в семье, а так же были выделены личностные факторы детерминации психологической безопасности семьи:

- зрелость чувств и умение их выразить;
- эмоциональная устойчивость;
- устойчивость к неблагоприятным ситуациям;
- ответственность;
- соответствие ролевых ожиданий супругов;
- доверие к своему партнеру.

Нами мыла выдвинута следующая гипотеза: на состояние психологической безопасности семьи влияют личностные особенности супругов. Для подтверждения выдвинутой гипотезы нами было проведено диагностическое исследование с помощью шести методик.

В результате проведенного исследования нами было выделено три группы респондентов, относительно состояния психологической безопасности семьи: безопасные (63%), не в полной мере безопасные (16%) и не безопасные (21%). Кроме того, с помощью факторного анализа мы выделили личностные факторы, оказывающие влияние на состояние психологической безопасности семьи, ими стали: доверие к своему партнеру, ответственность и эмоциональная устойчивость. Метод ранговой корреляции Спирмена показал, что от совпадения ролевых ожиданий супругов напрямую зависит удовлетворенность браком и психологический климат в семье.

Таким образом, в результате проведенного исследования, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Данные, полученные в ходе и в результате исследования, могут быть использованные в работе семейного психолога при индивидуальном и групповом консультировании, а так же при разработке программ, направленных на гармонизацию семейных отношений, преодоления кризисов семейных отношений и непосредственно налаживания уровня психологической безопасности семьи. Программа, разработанная нами, может быть использована практикующим психологом в работе с семьями, имеющими проблемы в области психологической безопасности семьи.

## Список литературы

1. Алексеева Л.С. Представление супругов о семье в юридически значимом развитии отношений в браке: Диссерт. ... канд. психол. наук. — М., 1984.
2. Алексеева Л.С. Психологическая служба семьи в системе социальной работы // Семья в России. — 2015. - № 3/4. - С.113-126.
3. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: Диссерт. ...канд. психол. наук. - М., 2014.
4. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы. Психология за рубежом // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 2008. - № 2. — С. 60-71.
5. Алешина Ю.Е., Борисов И.Ю. Поло-ролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 2008. - № 2. - С. 44-53.
6. Алешина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы освоения ролей мужчины и женщины. // Вопросы психологии. - 2010. - № 4. - С. 74-81.
7. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. - М.: МГУ, 2016. – 167 с.
8. Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2016. – 5 с.
9. Ахмадеева Е. В. Виртуальное пространство как угроза психологической безопасности семьи // Вестник Башкирского университета. – 2014. – № 1. – С. 242 – 247.
10. Ахмадеева Е. В. Психологическая безопасность семьи в представлении студентов с разными ценностными ориентациями // Доклады Башкирского университета. 2016. Том 1. № 3. С. 621-626.
11. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика [Текст]: учеб. для вузов по спец. "Психология" / Л. Ф. Бурлачук. - СПб. : Питер, 2011. - 384 с. – 30 экз.

12. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга. СПб.: Речь, 2001.

13. Васильева Н.Н. «Обеспечение психологической безопасности пребывания ребенка в дошкольном учреждении [Электронный ресурс] // Консультация педагога-психолога . URL: [http://berezkasakmara.ucoz.ru/metodzanjatija/konsultacija\\_psikhologa\\_vasilevoj-pdf.pdf](http://berezkasakmara.ucoz.ru/metodzanjatija/konsultacija_psikhologa_vasilevoj-pdf.pdf) (дата обращения 15.07.2018)

14. Васягина, Н.Н. Диагностика супружеских отношений: методические рекомендации для практических психологов / Н.Н. Васягина ; Шадр. гос. пед. ин-т. – Шадринск, 1999. – 50с.

15. Васягина, Н.Н. Использование тренинга в процессе коррекционной работы психолога с семьей / Н.Н. Васягина, Ю.А. Токарева // Проблемы практической психологии: коррекционная работа практического психолога с разновозрастным контингентом : сб. статей межд. науч.-пр. конф. / Шадр. гос. пед. ин-т. – Шадринск, 2000. – С. 202 – 208.

16. Васягина, Н.Н. Личность в современном социокультурном пространстве России / Н.Н. Васягина // Психолого-педагогическое сопровождение в образовательных учреждениях Российской Федерации формирования человека как личности на этапе межпоколенческого перехода молодежи : сб. статей. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института, 2010. – С. 39 – 45.

17. Васягина, Н.Н. Основы общей психологии : учеб. пособие / Н. Н. Васягина ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2006. – 366с.

18. Васягина, Н.Н. Связь стилей семейного воспитания с отношением подростков к семье / Н.Н. Васягина // Диагностика и коррекция в подростковом возрасте: сб. науч. статей. – Екатеринбург : УрГИ, 2003. – С. 212 – 218.

19. Водяха, Ю.Е. Психодиагностика личности: возможности и ограничения [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю. Е. Водяха ; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии. - Екатеринбург: Ч. I.- 2010.- 196 с.

20. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В. Понимание супружеской измены пользователями интернет-пространства // Вестник Башкирского университета. 2013. Т. 18. №3. С. 906–911.
21. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В., Гумерова Р. Б. Проблемы понимания ценностей и психологической безопасности семьи. Монография. Уфа: РИЦ БашГУ, 2014. С. 103.
22. Голод С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. СПб.: Наука, 2014. – 140 с.
23. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. - СПб.: Петрополис, 1998.
24. Голод С.И. Современная семья: плюрализм моделей // Социологический журнал. - 1996. - №3/ 4. - С.99-108.
25. Гражданская защита. Понятийно-терминологический словарь. — М.: Издательство «Флайст», Информационно-издательский центр «Геополитика». Под общей редакцией Ю. Л. Воробьева. 2001
26. Грачев Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: РАГС, 2013. 25 с.
27. Грязнова Е. В. Виртуальная реальность: анализ смысловых элементов понятия // Философские науки. 2005. №2. С. 125–143.
28. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3-е изд. – СПб.: Питер, 2012 – 176 с.
29. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге [Текст] / Е. В. Емельянова. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
30. Еремеев Б. А. Психология безопасности, психологическая безопасность и уровни развития человека // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник научных статей по материалам Первого международного форума. СПб.: Книжный Дом, 2006. С. 101–103.



31. Зотова О.Ю. Безопасность личности как социально-психологический феномен. Автореферат дис... д-ра психол. наук. Москва, 2011. – 43 с.
32. Зуев К.Б. Психология семьи в современной России: некоторые тенденции (вместо предисловия) // Семья, брак и родительство в современной России / Отв. ред Т. В. Пушкарева, М. Н. Швецова, К. Б. Зуев. – М.: Когито-Центр, 2014, С. 7 – 9.
33. Кабаченко Т. С. Психология управления: учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2000. – 384 с.
34. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. М.: Гардарики, 2007. 320 с.
35. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с
36. Ковалева Ю.В. Семья как объект исследования психологических основ регуляции поведения // Семья, Брак и родительство в современной России / отв. ред. Пушкарева Т.В., Швецова М.Н., Зуев К.Б. М.: Когито-центр, 2014. С. 97-101.
37. Ковалева Ю.В. Совместная регуляция поведения супругов на различных этапах жизненного цикла семьи // Психологический журнал, 2012, том 33, № 5, С. 50–70.
38. Куфтяк Е.В. Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. – N 5 (16). – URL: <http://mprj.ru>
39. Куфтяк Е.В. Совладание и психологические защиты супругов в период динамических кризисов // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 1 (24). – С. 11 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
40. Куфтяк Е.В. Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>

41. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи: Учебное пособие-практикум для студентов факультетов психологии высших учебных заведений 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 205 с.
42. Лушенкова Н. И. К вопросу об укреплении семьи и брака // Мир науки и образования. – 2015. – № 2.
43. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. – М.: Класс, 2012.
44. Макеева А. Г. Создание психологической безопасности социальной среды организации средствами активного социально-психологического обучения: дисс. ... канд. псих. н. СПб., 2009. – 199 с.
45. Мартель Б. Сексуальность, любовь и Гештальт. СПб.: Речь, 2006. 193 с.
46. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. М.: Оникс, 2010. 736 с.
47. Пронина Е. Е. Матрица психологической безопасности рекламного воздействия // Информационная и психологическая безопасность в СМИ: В 2 т. Т. 1: Телевизионные и рекламные коммуникации. – М., 2002; Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А. Е. Войскунский. М., 2009. Е. В. Лаврова
48. Психодиагностика личности от А до Я [Текст]: авт.-сост. Г.И. Колесникова - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 316 с.
49. Психологическая безопасность семьи / (Аркаева Н. И., Долгова В. И.) // Шибаква Л. Г. – Челябинск: типография ЮУрГГПУ, 2018. – 134 с.
50. Психология общения. Энциклопедический словарь. — М.: Когито-Центр. Под общей редакцией А. А. Бодалева. 2011. – 352 с.
51. Психология. Словарь / отв. ред. А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1990. – 248 с.
52. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: БАХРАХ-М, 2006. 672 с.

53. Рошин С. К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства // Российский монитор. 1995. №6. С. 133–145.
54. Рубинштейн С. Л. О философской системе Г. Когена // Историко-философский ежегодник '92. М., 1994, с.230-259
55. Сатир В. Психотерапия семьи – СПб.: Ювента, 1999.
56. Словарь терминов по психологическому консультированию. 2010
57. Совладающее поведение супругов в контексте устойчивости семьи // Вестник РГНФ. – 2015. – 1(78). – С. 154-164.
58. Сопун С.М., Лидерс А.Г. Психологическая совместимость супружеской пары и удовлетворенность браком // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 25. – С.156 – 162.
59. Твердоступ К.Г. Система семейных ценностей супругов как фактор удовлетворенности браком // Наука и современность. – 2014.– С.116 – 121.
60. Шнейдер Л.Б. Семья: оглядываясь назад. СПб., 2013.
61. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 1999 – 123 с.
62. Эйдемиллер, Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии./Э.Г. Эйдемиллер. - М.; СПб.: Фолиум, 1996. - 63 с.
63. Энциклопедический словарь: В 82 т. / Ф. А. Брокгауз, И. А. Ефрон.- СПб.: Питер, 1892 – 456 с.
64. Энциклопедия юридической психологии. — М.: ЮНИТИ-ДАНА. Под общей редакцией профессора А. М. Столяренко. 2003.
65. Kimberly S. Young, Alvin Cooper, Eric Griffiths-Shelley, James O'Mara, and Jennifer Buchanan. Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment // Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention, 2000. No. 7. Issue 1–2. P. 59–74.

## Приложение 1

Таблица 1. Результаты Самоактуализационного теста, адаптация Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз и 16-факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла

Исслед уемые	САТ								Опросник Кеттелла						
	ОВ	П	Сен	Сп	Су	Спр	ПА	К	С	F	F1	О	Q3	G	L
М1	42	56	49	63	63	50	51	44	2	1	4,3	3	2	1	2
Ж1	60	73	80	74	79	81	84	56	7	3	2,2	2	5	6	1
М2	71	86	75	63	63	63	70	72	6	3	2,4	2	5	6	1
Ж2	40	51	53	60	57	55	50	54	2	7	5,1	5	4	2	5
М3	63	58	64	64	52	53	60	60	9	2	2,1	3	6	7	2
Ж3	71	89	80	78	80	80	81	79	6	5	2,7	3	7	7	3
М4	54	54	59	60	77	68	64	64	3	8	5,5	7	5	4	6
Ж4	55	58	56	56	81	45	64	51	5	5	4,4	6	6	4	5
М5	50	41	52	48	53	50	46	42	3	7	6,4	8	3	2	7
Ж5	54	89	76	54	56	47	50	50	4	6	5,3	7	4	6	5
М6	50	47	54	55	57	78	74	69	5	5	5,1	7	4	6	5
Ж6	48	48	65	68	64	52	84	80	9	2	3,8	6	5	4	5
М7	48	44	52	55	46	31	25	44	2	8	4,9	5	4	2	4
Ж7	46	49	39	38	40	45	47	44	6	4	3,8	6	7	5	4
М8	63	58	64	64	52	53	60	60	6	4	2,5	1	4	5	2
Ж8	50	41	52	48	53	50	46	42	1	9	3,8	2	4	3	2
М9	42	56	49	63	63	50	51	44	8	2	2	2	6	8	2
Ж9	55	64	67	51	56	59	64	60	7	2	1,7	1	7	8	2
М10	51	46	53	51	57	54	53	51	7	2	2,7	3	6	8	3
Ж10	57	52	59	57	63	60	59	57	6	4	2,5	3	6	7	1
М11	30	25	27	27	31	25	25	22	4	6	3,6	2	3	1	3
Ж11	42	56	49	63	63	50	51	44	6	5	3,3	3	4	6	3
М12	70	84	78	74	71	71	80	79	5	5	3,3	3	5	6	3
Ж12	60	65	69	65	63	63	69	71	5	5	4,1	5	5	6	4
М13	55	50	57	56	61	58	59	60	6	5	3,7	5	6	6	4
Ж13	47	25	36	44	42	39	41	38	3	7	5,2	6	3	2	4
М14	50	41	52	48	53	50	46	42	3	7	5,1	5	3	2	5
Ж14	39	45	42	47	46	47	47	47	2	7	6,5	7	3	2	8
М15	46	49	52	48	50	49	44	43	2	7	6,1	7	3	2	6
Ж15	63	58	64	64	52	53	60	60	8	3	4,3	7	6	6	6
М16	50	56	56	52	76	70	49	51	6	3	4,5	5	3	3	5
Ж16	31	33	44	39	45	36	32	47	2	7	6,6	8	3	3	7
М17	60	65	69	65	63	63	69	71	8	1	3,8	6	5	5	4
Ж17	50	41	36	25	36	31	48	45	4	7	6,4	8	4	2	9
М18	59	58	65	64	58	70	63	61	5	6	4,6	6	4	5	4
Ж18	50	44	51	50	55	52	52	50	4	7	6	6	2	1	8
М19	69	84	75	72	76	71	70	75	6	5	4,2	6	7	9	6
Ж19	58	72	65	62	69	69	68	67	7	2	2,6	4	7	7	2

M20	57	52	59	57	63	60	59	57	7	2	2,6	4	7	8	2
Ж20	30	25	27	27	31	25	25	22	2	8	4,6	4	3	2	3
M21	44	20	41	41	45	39	39	36	2	7	6,4	8	4	3	7
Ж21	69	45	41	44	29	41	39	36	2	9	3,8	2	4	3	3
M22	60	65	69	65	63	63	69	71	6	4	2,4	2	7	8	3
Ж22	42	56	49	63	63	50	51	44	6	4	2,4	2	7	7	3
M23	42	44	56	61	49	50	63	65	6	3	2,4	2	7	7	3
Ж23	69	82	63	71	76	59	58	65	6	5	2,2	2	8	7	3
M24	53	48	55	54	59	56	57	54	6	5	2,5	3	8	8	3
Ж24	48	56	52	49	54	52	47	51	9	1	1,7	3	8	6	2
M25	59	52	64	59	63	52	47	44	9	2	1,5	3	8	6	1
Ж25	63	58	64	64	52	53	60	60	7	3	2,3	3	7	6	2
M26	59	58	65	64	58	70	63	61	6	4	2,7	3	5	6	1
Ж26	70	84	78	74	71	71	80	79	8	3	2	2	5	6	1
M27	60	65	69	65	63	63	69	71	6	5	2,6	2	5	6	2
Ж27	50	41	52	48	53	50	46	42	3	8	6,3	7	2	1	7
M28	57	52	59	57	63	60	59	57	6	4	5,2	8	6	8	7
Ж28	30	25	27	27	31	25	25	22	3	8	6,2	6	2	1	8
M29	49	38	46	48	42	45	44	47	3	7	5,6	6	3	1	6
Ж29	39	50	52	48	50	49	44	45	2	8	6,6	8	3	1	7
M30	57	52	59	57	63	60	59	57	3	8	3,9	3	3	2	2
Ж30	42	56	49	63	63	50	51	44	5	4	4,3	5	4	6	4
M31	42	56	49	63	63	50	51	44	5	6	4,1	5	5	6	4
Ж31	53	50	58	54	60	61	47	53	6	4	4,6	6	6	8	7
M32	60	65	69	65	63	63	69	71	6	5	4,9	7	5	5	6
Ж32	70	84	78	74	71	71	80	79	7	1	3,3	5	8	9	5
M33	60	65	69	65	63	63	69	71	8	1	3,5	5	6	5	5
Ж33	59	58	65	64	58	70	63	61	7	4	3,7	5	6	5	5
M34	49	45	43	50	47	46	44	44	3	8	5,2	6	4	3	5
Ж34	50	41	52	48	53	50	46	42	3	7	4	4	4	3	2
M35	58	55	58	54	62	68	63	54	8	3	3	4	4	6	2
Ж35	50	41	52	48	53	50	46	42	3	8	6,4	8	3	2	7
M36	59	58	65	64	58	70	63	61	9	3	2,7	3	4	6	3
Ж36	70	84	78	74	71	71	80	79	9	2	2,7	3	4	6	3
M37	60	65	69	65	63	63	69	71	10	1	1,9	3	7	7	3
Ж37	60	65	69	65	63	63	69	71	7	2	3	4	5	6	2
M38	59	58	65	64	58	70	63	61	7	2	4,7	7	5	6	6
Ж38	69	65	74	58	54	58	52	44	7	4	4,7	7	5	6	6
M39	42	56	49	63	63	50	51	44	8	2	4,1	7	5	6	4
Ж39	57	52	59	57	63	60	59	57	7	4	4,1	7	8	9	6
M40	30	25	27	27	31	25	25	22	1	7	6,3	7	3	2	6
Ж40	65	54	49	44	41	47	45	44	1	8	7,1	9	3	2	7
M41	52	48	50	49	47	43	41	44	2	8	7,1	9	3	2	8
Ж41	30	35	28	31	42	41	39	36	2	7	3,6	2	3	2	1
M42	50	41	52	48	53	50	46	42	2	7	3,6	2	3	3	1
Ж42	50	42	47	49	41	46	47	45	4	6	3,6	2	3	2	3

М43	59	58	65	64	58	70	63	61	6	5	3	2	4	5	3
Ж43	42	56	49	63	63	50	51	44	8	4	2,6	2	4	5	3
М44	59	58	65	64	58	70	63	61	8	3	3,6	4	5	6	6
Ж44	57	52	59	57	63	60	59	57	9	3	2,2	4	8	8	3
М45	70	84	78	74	71	71	80	79	7	2	4,6	8	8	8	7
Ж45	60	65	69	65	63	63	69	71	7	3	2,6	4	8	8	3
М46	52	49	45	39	39	50	47	49	2	7	6,9	9	4	2	8
Ж46	39	42	35	40	41	39	39	37	4	5	3,8	2	2	2	3
М47	42	49	45	39	39	50	47	49	4	4	3,8	2	2	2	3
Ж47	57	52	59	57	63	60	59	57	4	5	3,9	3	2	2	2
М48	70	84	78	74	71	71	80	79	5	6	5,1	7	6	6	7
Ж48	60	65	69	65	63	63	69	71	6	5	4,9	7	6	6	7
М49	59	62	63	64	58	70	63	61	5	5	4,8	6	6	6	7
Ж49	59	58	65	64	58	70	63	61	6	5	3,2	4	6	6	3
М50	50	41	52	48	53	50	46	42	4	5	6,1	7	2	2	7
Ж50	57	52	59	57	63	60	59	57	6	5	2,5	3	7	7	2

Таблица 2. Результаты многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» А.Г. Маклаковой, С.В. Чермяниной и опросника «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А.Н. Волковой

Исследуемые	Адаптивность				РОП
	ЛАП	НПУ	КС	МН	
М1	2	1	3	6	21
Ж1	6	6	4	8	21
М2	6	6	4	7	48
Ж2	5	3	8	3	48
М3	7	8	3	10	25
Ж3	6	6	6	7	25
М4	5	3	7	4	53
Ж4	6	5	6	6	53
М5	4	3	6	4	30
Ж5	6	6	6	5	30
М6	6	6	5	6	49
Ж6	7	8	3	10	49
М7	4	3	7	3	30
Ж7	6	4	6	7	30
М8	5	4	5	7	26
Ж8	4	3	8	2	26
М9	6	7	3	9	24
Ж9	6	7	2	8	24
М10	6	7	2	8	25
Ж10	6	8	4	7	25
М11	6	6	6	5	28

Ж11	6	6	5	7	28
M12	6	6	5	6	61
Ж12	5	4	5	6	61
M13	7	8	5	7	56
Ж13	5	4	8	4	56
M14	5	3	8	4	56
Ж14	5	4	8	3	56
M15	5	2	9	3	25
Ж15	7	7	4	9	25
M16	5	7	2	7	25
Ж16	4	2	7	3	25
M17	6	6	3	9	32
Ж17	6	5	8	5	32
M18	6	5	7	6	26
Ж18	6	5	7	5	26
M19	6	5	6	7	35
Ж19	6	5	4	8	35
M20	6	8	2	8	21
Ж20	5	3	9	3	21
M21	4	2	7	3	61
Ж21	4	2	8	3	61
M22	5	4	4	7	59
Ж22	6	6	4	7	59
M23	6	8	3	7	20
Ж23	7	8	6	7	20
M24	6	6	6	7	35
Ж24	7	8	2	10	35
M25	7	8	2	10	21
Ж25	6	8	2	8	21
M26	6	6	5	7	29
Ж26	7	8	5	9	29
M27	6	6	5	7	49
Ж27	6	4	9	4	49
M28	5	5	4	7	47
Ж28	5	4	8	4	47
M29	4	2	7	4	54
Ж29	5	4	9	3	54
M30	5	2	9	4	45
Ж30	6	6	6	6	45
M31	6	5	6	6	19
Ж31	6	6	6	7	19
M32	6	5	6	7	57
Ж32	6	5	4	8	57

М33	7	9	3	9	14
Ж33	6	5	4	8	14
М34	5	5	7	4	17
Ж34	5	4	7	4	17
М35	8	9	7	9	28
Ж35	5	3	7	4	28
М36	7	9	2	10	35
Ж36	7	9	2	10	35
М37	7	8	2	11	46
Ж37	5	6	2	8	46
М38	6	8	3	8	48
Ж38	6	6	3	8	48
М39	6	7	3	9	15
Ж39	6	8	3	8	15
М40	4	3	6	2	39
Ж40	4	3	6	2	39
М41	4	2	7	3	61
Ж41	4	2	8	3	61
М42	5	3	8	3	29
Ж42	4	2	6	5	29
М43	6	6	6	7	28
Ж43	7	8	5	9	28
М44	8	9	5	9	25
Ж44	8	9	5	10	25
М45	6	8	3	8	36
Ж45	6	6	3	8	36
М46	4	4	4	3	23
Ж46	3	2	3	5	23
М47	4	2	6	5	30
Ж47	5	5	6	5	30
М48	5	5	5	6	39
Ж48	6	5	5	7	39
М49	5	5	3	6	48
Ж49	5	5	3	7	48
М50	5	5	4	5	16
Ж50	6	5	5	7	16

Таблица 3. Результаты теста-опросника удовлетворенности браком (В.В Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) и теста «Психологический климат в семье» Бойко В.В.

Исследуемые	Удовлет. браком	Псих. Климат
-------------	--------------------	-----------------



M1	45	30
Ж1	41	31
M2	27	16
Ж2	24	12
M3	41	35
Ж3	45	34
M4	15	10
Ж4	10	6
M5	10	6
Ж5	16	6
M6	35	25
Ж6	18	21
M7	38	33
Ж7	36	34
M8	29	17
Ж8	28	15
M9	31	34
Ж9	41	32
M10	41	32
Ж10	41	29
M11	46	28
Ж11	47	28
M12	39	25
Ж12	35	27
M13	36	29
Ж13	35	21
M14	38	24
Ж14	28	14
M15	18	10
Ж15	29	14
M16	10	15
Ж16	29	16
M17	27	14
Ж17	29	20
M18	14	10
Ж18	28	16
M19	14	10
Ж19	14	11
M20	39	35
Ж20	37	30
M21	41	30
Ж21	41	30
M22	16	15

Ж22	20	11
М23	27	25
Ж23	25	19
М24	24	11
Ж24	26	14
М25	41	30
Ж25	41	25
М26	45	25
Ж26	44	25
М27	28	18
Ж27	27	14
М28	40	35
Ж28	25	20
М29	32	21
Ж29	25	15
М30	27	17
Ж30	26	14
М31	30	24
Ж31	35	26
М32	34	26
Ж32	35	30
М33	36	33
Ж33	35	31
М34	35	22
Ж34	29	29
М35	29	28
Ж35	39	32
М36	19	14
Ж36	28	19
М37	28	9
Ж37	28	12
М38	29	25
Ж38	28	28
М39	29	28
Ж39	33	28
М40	32	28
Ж40	27	27
М41	9	14
Ж41	11	9
М42	39	31
Ж42	34	29
М43	36	29
Ж43	36	29

M44	35	29
Ж44	36	29
M45	27	21
Ж45	23	15
M46	39	32
Ж46	38	28
M47	38	28
Ж47	36	34
M48	29	17
Ж48	28	14
M49	28	15
Ж49	28	17
M50	46	30
Ж50	48	31

### **Упражнение «Идем в поход»**

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Участники рассаживаются в круг, по очереди называют свое имя и предмет, который бы они взяли с собой в поход, а ведущий решает, идет участник в поход или нет. Участник идет в поход в том случае, если первая буква его имени и первая буква названного предмета совпадают, но это правило не оглашается.

### **Упражнение «Презентация»**

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Участники делают 3-х минутную презентацию своей семьи.

### **Упражнение «Мы не такие, как все»**

Цель упражнения: Показать свою индивидуальность, как семейной пары.

Каждая семейная пара рассказывает о какой-либо своей уникальной черте, это может быть интересная семейная традиция, необычная фамилия и т.п.

### **Упражнение «Механизм»**

Цель упражнения: способствование сплочению группы.

Первая пара участников выходит в центр круга и показывает какое-либо простое движение, сопровождаемое звуком. Далее по очереди выходят остальные пары, «встраиваясь» к уже имеющимся деталям.

### **Упражнение «Ниточка»**

Цель упражнения: способствование сплочению группы»

Ноги всех участников перематываются одной нитью, задача участников пройти в таком состоянии определенный маршрут, не порвав нить.

### **Упражнение «Гусеница»**

Цель: Способствование сплочению группы.

Все участники становятся в колонну, положив руки на плечи впереди стоящему. Все, кроме последнего, закрывают глаза. «Голова» гусеницы начинает движение, «хвост» управляет посредством хлопков (правое плечо, левое плечо – повороты, оба плеча – стоп) направлением движения гусеницы, передавая хлопки через всю гусеницу.

### **Упражнение «Что такое ответственность»**

Цель упражнения: дать определение понятиям «ответственность», «ответственность супруга», «ответственность семьи».

Участники обсуждают предложенные понятия, ведущий записывает озвученные идеи.

### **Упражнение «Для чего нужна ответственность»**

Цель упражнения: определение сторон семейной жизни, в которых необходима ответственность.

Каждая пара обсуждает между собой заявленную тему, через 10 минут презентуются результаты обсуждения и делается общий вывод.

### **Упражнение «Замок»**

Цель упражнения: определение в каждой паре проблемных зон, связанных с ответственностью.

Каждой паре дается нарисованная схема замка, объявляется, что они король и королева и необходимо распределить обязанности по содержанию замка, по ведению дел королевств и т.п. Ведущий наблюдает ход работы не вмешиваясь.

### **Упражнение «Я люблю тебя за то, что ...»**

Цель упражнения: снижение эмоционального напряжения.

Завершение.

Каждому участнику предлагается закончить фразу «я люблю тебя за то, что...» обращаясь к своему супругу.

### **Упражнение «Государство»**

Цель упражнения: распределение зон ответственности между супругами в каждой семейной паре.

Каждой паре дается лист бумаги, поделенный на две части «муж» и «жена». Так же раздаются маленькие бумажки с надписями «министерство сельского хозяйства», «министерство образования» и т.п. Супруги распределяют министерства, так же они, при необходимости, могут придумать свои.

### **Упражнение «Договор»**

Цель упражнения: подписание договора об ответственности, в котором будут указаны зоны ответственности каждого из супругов, а так же санкции и поощрения за невыполнение и выполнение соответствующих пунктов договора.

На основании результатов упражнения «государство» участники составляют письменный договор о несении ответственности и подписывают его.

### **Упражнение «Что такое доверие»**

Цель упражнения: дать определение понятиям «доверие», «доверие к супругу», «доверие в семье».

Участники обсуждают предложенные понятия, ведущий записывает озвученные идеи.

### **Упражнение «Для чего нужно доверие»**

Цель упражнения: определение сторон семейной жизни, в которых необходимо доверие.

Каждая пара обсуждает между собой заявленную тему, через 10 минут презентуются результаты обсуждения и делается общий вывод.

### **Упражнение «Остров»**

Цель упражнения: определение в каждой паре проблемных зон, связанных с доверием.

На большом ватмане рисуется остров. После того, как острова нарисованы, всем участникам сообщается, что они на этом острове и им необходимо разработать стратегию выживания. Каждые пару минут некоторым участникам раздаются листочки с некоторыми уточнениями,

например: у одного из вас есть в запасе тушенка, один из вас знает, где спрятан воздушный шар и т.п. Смотрим, как вся группа выживает и ссорится ли друг с другом, а так же, что особенно важно, делятся ли семейные пары секретами друг с другом.

### **Упражнение «Благодаря тебе я...»**

Цель упражнения: снятие психологического и эмоционального напряжения.

Каждому участнику предлагается закончить фразу «благодаря тебе я...» обращаясь к своему супругу.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель упражнения: выяснение условий, необходимых для формирования доверия супругов друг к другу.

Участникам дается задание: представьте, что вы оказались высоко в небе на воздушном шару. Вы не один, с вами летит еще один человек. Опишите, какие условия должны быть, каким должен быть этот человек, чтобы вы смогли полностью ему доверять. Далее обсуждается написанное.

### **Упражнение «Давай договоримся»**

Цель упражнения: договор о новых условиях взаимоотношений в семье.

Супруги делятся своими переживаниями, говорят друг другу, что бы они хотели видеть друг в друге и договариваются о сотрудничестве.

### **Упражнение «Что такое эмоции»**

Цель упражнения: дать определение понятиям «эмоции», «настроение», «эмоциональная устойчивость».

Участники обсуждают предложенные понятия, ведущий записывает озвученные идеи.

### **Упражнение «Для чего нужна устойчивость»**

Цель упражнения: определение сторон семейной жизни, в которых необходимо такое личностное качество, как эмоциональная устойчивость.

Каждая пара обсуждает между собой заявленную тему, через 10 минут презентуются результаты обсуждения и делается общий вывод.

### **Упражнение «Босс»**

Цель упражнения: определение в каждой паре проблемных зон, связанных с эмоциональной устойчивостью одного или обоих супругов.

Каждая пара по очереди проигрывает предложенные ситуации. Примеры ситуаций: босс кричит на подчиненного; один работник кричит на другого; один работник случайно портит работу другого и т.п.

### **Упражнение «Вселенная»**

Цель упражнения: снятие психологического и эмоционального напряжения.

Участникам предлагается продолжить фразу «ты моя вселенная...», обращаясь к своему супругу.

### **Упражнение «Я и чувства»**

Цель упражнения: обучение навыкам распознавания истинного отношения к человеку и отношения, навязанного настроением.

Описываются бытовые ситуации, когда один (или оба) член семьи выходит из себя. Каждый участник, описывая ситуацию, должен проговорить, я злюсь не на тебя, меня расстроило то, что сломался чайник/разбилась тарелка/неудача на работе и т.п.

### **Упражнение «Эмпатия»**

Цель упражнения: обучение навыкам определения эмоционального состояния супруга.

Игра по типу игры «крокодил». Участники с помощью жестов и мимики показывают чувства, эмоции, настроения, другие участники должны угадать, что изображается.

### **Упражнение «Спокойствие, только спокойствие. Часть 1 и 2»**

Цель упражнения: обучение навыкам стрессменеджмента.

Участникам показываются различные дыхательные техники, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение. Так же, участники пробуют



различные техники (арт-терапия, спорт, музыка и т.п.), помогающие снять психоэмоциональное напряжение.

### **Упражнение «Что я могу сделать»**

Цель упражнения: поиск супругами способов привести эмоциональное состояние друг друга в норму.

Каждый участник рассказывает своему супругу, что бы тот мог сделать, чтобы улучшить ситуацию. Например: «если ты видишь, что я злюсь, дай мне время остынуть и я сам приду поговорить», или «если ты видишь, что я расстроена, просто налей мне чаю, мне станет легче и я смогу рассказать, что случилось»

### **Упражнение «Конфликт»**

Цель упражнения: обучение способам разрешения конфликтных ситуаций.

Участникам рассказывается о способах решения конфликтных ситуаций, затем им даются ситуации, которые они должны разыграть.

### **Упражнение «Я такой, но я тебя люблю»**

Цель упражнения: снятие психологического и эмоционального напряжения в паре, укрепление положительных межличностных взаимоотношений.

Каждый участник, обращаясь к своему супругу говорит «я (такой), но я тебя люблю и буду над этим работать», например: «я вспыльчивый, прости меня, но я тебя люблю и буду над этим работать» и т.п.

### **Упражнение «Семейные роли»**

Цель упражнения: определения понятия «семейные роли» и их функций в семье.

Участники обсуждают предложенные понятия, ведущий записывает озвученные идеи.

### **Упражнение «Ты – хозяйка, я – хозяин»**

Цель упражнения: уточнение представлений каждого из супругов о семейных ролях и их функциях.

Участникам раздаются карточки с названием различных семейных ролей. Каждый участник раскладывает предложенные семейные роли в две стопки «муж» и «жена».

### **Упражнение «Мы – хозяйева»**

Цель упражнения: распределение и согласование семейных ролей в каждой паре.

Обсуждение упражнения «Ты – хозяйка, я – хозяин», поиск компромиссов, распределение ролей.